



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR

FACULTAD DE INGENIERÍA, CIENCIAS FÍSICAS Y MATEMÁTICA

INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO (IIP)

**“LA DEFENSA PERSONAL Y SU APLICACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO
DE NIVEL MEDIO, COMO COMPLEMENTO A LA FORMACIÓN INTEGRAL,
QUE SEA EL INSTRUMENTO APLICABLE PARA REDUCIR EL ÍNDICE
DE INSEGURIDAD”**

Lic. JUAN CARLOS IZA ARIAS

TUTOR: Dra. FABIOLA CEVALLOS

Trabajo presentado como requisito para la obtención del grado de:

**MAGISTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA EN CIENCIAS DE LA
INGENIERÍA**

Quito-Ecuador

2013

DEDICATORIA

La presente tesis con la venia del Altísimo, la dedico a mi Madre quien con su esfuerzo y sacrificio aferrado al amor materno incondicional, me llevó por el camino del bien guiándome día a día, hasta convertirme en un ser humano íntegro.

A mi esposa e hijos que son el pilar fundamental en mis tristezas y alegrías, en mis triunfos y fracasos, que son mi fortaleza en los momentos de debilidad y especialmente a ese gran hombre que me vio dar mis primeros pasos; mi padre que desde el cielo a velado por que cumpla mis ideales.

Juan Carlos Iza Arias.

AGRADECIMIENTOS

El resultado del presente trabajo es fruto del esfuerzo conjunto de mi Tutora Dra. Fabiola Cevallos, mi familia que siempre han estado apoyándome para que no desmaye y siga adelante.

Mi agradecimiento a la Santísima Virgen del Quinche, a mi dios a mi madre por darme el más hermoso gesto de humanidad “La Vida”, a mi esposa Nelly por ser el pilar de fortaleza de mi hogar, a mis hijos Jean Pierre y Lizbeth, que con su alegría y cariño me han enseñado el significado de la tolerancia para sacar fuerzas de flaqueza y seguir en el camino del bien, a mis hermanos que han sido el ejemplo a seguir en especial a Orlando que con sus consejos y experiencia contribuyó en mi formación, a mis amigos que siempre estuvieron presentes en mis fracasos y mis triunfos.

Agradezco a mi Padre que desde el cielo vela por toda la familia en especial por su hijo que siempre lo recuerday que hoy ha conseguido un logro más, convirtiéndose en un ser humano productivo a la sociedad.

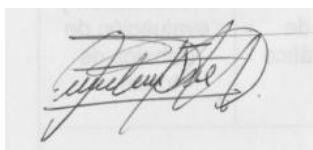
Juan Carlos Iza Arias

AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo Juan Carlos Iza Arias en calidad de autor del trabajo de investigación o tesis realizada sobre, “LA DEFENSA PERSONAL Y SU APLICACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO DE NIVEL MEDIO, COMO COMPLEMENTO A LA FORMACIÓN INTEGRAL, QUE SEA EL INSTRUMENTO APLICABLE PARA REDUCIR EL ÍNDICE DE INSEGURIDAD.”, autorizo a la Universidad Central del Ecuador, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación.

Los derechos que como autor me corresponden con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a mi favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la ley de Propiedad Intelectual y su reglamento.

Quito, 22 de enero del 2013.



Firma

Lic. Juan Carlos Iza Arias

C.C. 171052903-1

CERTIFICACIÓN

Certifico que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por el señor JUAN CARLOS IZA ARIAS, como requisito parcial a la obtención del grado de MAGISTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA EN CIENCIAS DE LA INGENIERÍA.

Quito, 23 de enero del 2013

A handwritten signature in dark ink, enclosed within an oval-shaped border. The signature appears to read "Fabiola Cevallos".

Dra. Fabiola Cevallos

CONTENIDO

CAPÍTULO I	1
Marco contextual	1
1.1 Problema.....	3
1.2 Interrogantes a responder.....	3
1.3 Objeto.....	4
1.4 Campo de acción.....	4
1.5 Objetivo.....	4
1.6 Objetivos específicos.....	4
1.7 Justificación e importancia.....	5
CAPÍTULO II.....	6
Marco teórico.....	6
2.1 Idea a defender.....	8
2.2 Fundamentación teórica.....	8
2.2.1 Introducción.....	8
2.2.2 Educación en el Ecuador.....	9
Principios de la educación.....	9
Los fines de la educación.....	10
Aporte de la educación integral.....	11
2.2.3 La defensa personal.....	11
2.2.4 La legítima defensa.....	13
2.2.5 La inseguridad.....	13
2.2.6 Definición de inseguridad.....	14
2.2.7 La inseguridad en los establecimientos educativos.....	14
2.2.8 Fundamento filosófico.....	15
2.2.9 Fundamentos sociológicos.....	16
2.2.10 Fundamento psicológico.....	16
2.2.11 Fundamento didáctico.....	17
2.2.12 Sectores vulnerables de la sociedad.....	18
2.2.13 La adolescencia.....	20
2.2.14 Cambios psicológicos durante la adolescencia.....	23
2.2.15 Actividad física.....	24
2.2.16 Beneficios.....	24

2.2.17 El entrenamiento deportivo.....	25
2.2.17.1 Proceso planificado y complejo.....	25
2.2.17.2 Organiza cargas de entrenamiento.....	26
2.2.17.3 Cargas progresivamente crecientes.....	26
2.2.17.4 Estimulan supercompensación.....	26
2.2.17.5 Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.....	26
2.2.17.6 Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.....	26
2.2.18 Variable independiente.....	26
2.2.19 Variable dependiente.....	26
CAPÍTULO III.....	27
MARCO METODOLÓGICO.....	27
3.1 Introducción.....	27
3.2 Metodología de investigación.....	27
3.3 Cálculo de la Muestra.....	28
3.3.1 Población y muestra	28
3.3.2 Población.....	28
3.3.3 Tamaño de la muestra.....	28
3.3.4 Representatividad.....	29
3.3.5 Validación del instrumento de investigación.....	29
3.3.6 Aplicación de técnicas- instrumentos de la investigación.....	29
3.4 Organización, análisis e interpretación de resultado.....	30
3.5 Resultado esperado.....	30
3.6 Novedad.....	30
3.7 Resultados, análisis e interpretación.....	31
3.7.1 Graficación e interpretación de la encuesta realizada a los docentes.....	31
3.7.2 Graficación e interpretación de la encuesta realizada a los alumnos de los segundos años de bachillerato.....	41
3.7.3 Graficación e interpretación de la encuesta realizada a los padres de familia de los segundos años de bachillerato.....	62
3.7.4 Graficación e interpretación de la encuesta realizada a la comunidad por medio del internet.....	67
CAPÍTULO IV.....	71
Conclusiones y Recomendaciones.....	71

4.1 Conclusiones.....	71
4.2 Recomendaciones.....	72
CAPÍTULO V.....	73
La propuesta.....	73
5.1 Tema.....	73
5.2 Título de la propuesta.....	73
5.3 Objetivos.....	73
5.3.1 Objetivo general.....	73
5.3.2 Objetivos específicos.....	73
5.4 Población objeto.....	74
5.5 Localización.....	74
5.6 Listado de contenidos temáticos.....	74
5.7 Antecedentes.....	74
5.8 Desarrollo de la propuesta.....	75
5.8.1 Manual de defensa personal.....	75
5.8.1.1 Justificación e importancia.....	75
Portada del manual.....	76
Índice.....	77
Prólogo.....	80
Interrogantes para la práctica de las artes marciales.....	82
CAPÍTULO I.....	85
Aspectos importantes.....	85
Actividad física.....	85
Beneficios.....	85
Efectos secundarios.....	85
Nutrición.....	85
CAPÍTULO II.....	87
La adolescencia, los cambios y sus aspectos importantes.....	87
La adolescencia.....	87
Cambios Psicológicos durante la adolescencia.....	90
CAPÍTULO III.....	92
Introducción a la práctica de las artes marciales.....	92
Artes Marciales.....	92
El cuerpo humano y los puntos vulnerables.....	93

Preparación para la práctica de la defensa personal.....	97
CAPÍTULO IV.....	98
Formas de caídas.....	98
Caída adelante.....	98
Caída atrás.....	98
Caídas laterales o de costado.....	99
Caídas hacia el frente.....	99
Posiciones de defensa.....	100
Tipos de bloqueos.....	100
Defensa alta.....	100
Defensa media.....	101
Defensa baja.....	101
Tipos de ataque con puños.....	102
Ataque de puño alto.....	102
Ataque de puño medio.....	102
Ataque de puño bajo.....	103
Tipos de ataque con el pie.....	103
Patada frontal.....	103
Patada de empuje.....	104
Patada lateral.....	104
Patada hacia atrás.....	105
CAPÍTULO V.....	106
La defensa personal y su aplicación.....	106
Defensa personal ante estrangulamientos.....	106
Defensa ante empujón sobre el pecho.....	110
Defensa ante la sujeción de la solapa.....	110
Defensa ante la sujeción de la mano.....	111
Defensa ante presión por la cintura en sentido frontal.....	112
Defensa ante el intento de sujeción de la cintura en sentido dorsal.....	114
Defensa ante la sujeción de los brazos por delante.....	116
Defensa ante la sujeción de los brazos por detrás.....	118
Defensa ante la sujeción lateral.....	119
Defensa ante la sujeción del cuello de la camisa por detrás.....	120
Defensa contra patadas.....	121

Defensa ante la sujeción del cabello por de frente.....	124
Defensa contra la sujeción del cabello por la espalda.....	124
Defensa ante el ataque con golpes de palo.....	125
Defensa ante el ataque con arma blanca.....	128
Defensa ante la agresión a terceras personas con arma blanca.....	131
Defensa ante el ataque con arma de fuego.....	132
Defensa ante el ataque de canes.....	136
CAPÍTULO VI.....	138
El entrenamiento deportivo y el tiempo según los períodos determinados.....	138
Ejercicios importantes para adquirir fuerza, velocidad y flexibilidad, en la práctica de la defensa personal.....	139
Consejos importantes para la práctica de la defensa personal.....	142
Glosario de términos.....	145
Bibliografía.....	146
Anexos	
Biografía	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1.....	31
Tabla 2.....	32
Tabla 3.....	33
Tabla 4.....	34
Tabla 5.....	35
Tabla 6.....	36
Tabla 7.....	37
Tabla 8.....	38
Tabla 9.....	40
Tabla 10.....	41
Tabla 11.....	42
Tabla 12.....	43
Tabla 13.....	44
Tabla 14.....	45
Tabla 15.....	46
Tabla 16.....	47
Tabla 17.....	48
Tabla 18.....	49
Tabla 19.....	50
Tabla 20.....	51
Tabla 21.....	52
Tabla 22.....	53
Tabla 23.....	54
Tabla 24.....	55
Tabla 25.....	56
Tabla 26.....	57
Tabla 27.....	58
Tabla 28.....	59
Tabla 29.....	60
Tabla 30.....	62
Tabla 31.....	63
Tabla 32.....	64

Tabla 33.....65

Tabla 34.....66

LISTA DE GRÁFICOS

Grafico 1.....	31
Gráfico 2.....	32
Gráfico 3.....	33
Gráfico 4.....	34
Gráfico 5.....	35
Gráfico 6.....	36
Gráfico 7.....	37
Gráfico 8.....	38
Gráfico 9.....	40
Gráfico 10.....	41
Gráfico 11.....	42
Gráfico 12.....	43
Gráfico 13.....	44
Gráfico 14.....	45
Gráfico 15.....	46
Gráfico 16.....	47
Gráfico 17.....	48
Gráfico 18.....	49
Gráfico 19.....	50
Gráfico 20.....	51
Gráfico 21.....	52
Gráfico 22.....	53
Gráfico 23.....	54
Gráfico 24.....	55
Gráfico 25.....	56
Gráfico 26.....	57
Gráfico 27.....	58
Gráfico 28.....	59
Gráfico 29.....	60
Gráfico 30.....	62
Gráfico 31.....	63
Gráfico 32.....	64

Gráfico 33.....65

Gráfico 34.....66

RESUMEN

LA DEFENSA PERSONAL Y SU APLICACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO DE NIVEL MEDIO, COMO COMPLEMENTO A LA FORMACIÓN INTEGRAL, QUE SEA EL INSTRUMENTO APLICABLE PARA REDUCIR EL ÍNDICE DE INSEGURIDAD.

Desarrollado en el Colegio Nacional Técnico Llano Chico, tiene como finalidad, la preparación física e intelectual de los adolescentes de las instituciones educativas.

La facilitación de insumos de defensa personal como complemento a su formación integral, de una manera apropiada y con la dirigencia de personal capacitado, hace que la práctica de la Defensa Personal, sea encaminada de forma metódica y disciplina, lo cual está demostrado en el Manual de Defensa Personal propuesto por el autor.

Los procesos de cambio de los diferentes sistemas en la etapa de la Adolescencia, hacen que él se convierta en un blanco fácil para adquirir ciertas adicciones tempranas, llevándolos en algunos casos a una dependencia de ciertas sustancias dañinas para el organismo humano.

En la actualidad la sociedad ecuatoriana ha notado el avance vertiginoso de los índices de inseguridad ciudadana y aún más esto se constituye un problema social al estar inmersos los adolescentes, como un sector prioritario de la sociedad.

Las bandas organizadas aprovechan esta etapa en la cual para los adolescentes, es más difícil determinar el bien del mal y buscan reclutarlos entre sus filas delictivas, valiéndose de métodos diversos como la intimidación que convierten en zonas inseguras a las instituciones educativas, en los horarios de ingreso y salida de los estudiantes.

Por esta razón el Manual de Defensa Personal para Adolescentes brinda insumos necesarios que ayuden a elevar la autoconfianza, siendo un aporte para la estructuración y dirección de Clubs o Brigadas de Seguridad, que contribuyan a fomentar un clima de tranquilidad para sus actores sociales, en las instituciones educativas.

DESCRIPTORES

DEFENSA PERSONAL/ÁMBITO EDUCATIVO/FORMACIÓN INTEGRAL/ LA INSEGURIDAD EN LA ADOLESCENCIA EN LAS UNIDADES EDUCATIVAS/ SISTEMAS EDUCATIVOS/ TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL.

SUMMARY

LA PERSONAL DEFENCE AND HIS APLICACIN IN THE MBITO EDUCATIVE OF HALF LEVEL, AS I COMPLEMENT TO THE FORMACIN INTEGRAL, THAT WAS THE APPLICABLE INSTRUMENT TO REDUCE THE NDICE OF INSECURITYOR.

Developed in the National School Tcnico Flat Boy, has like finalidad, the preparacin fsica and intellectual of the teenagers of the educative institutions.

The facilitacin of insumos of personal defence as I complement to his formacin integral, of a way apropiada and with the dirigencia of personnel capacitado, does that the prctica of the Personal Defence, was encaminada of form metdica and discipline, the cualest showed in the Manual of Personal Defence proposed by the author.

The processes of change of the different systems in the stage of the Adolescence, do that I convert in a target fcil to purchase some adicciones early, llevndolos in some cases to a dependency of some substances dainas for the human organism.

In the actuality the society ecuatoriana has sensed the advance vertiginoso of the ndices of citizen insecurity and anms this constitutes a social problem when being inmersos the teenagers, as a sector prioritario of the society.

The bands organized take advantage of this stage in which for the teenagers, is msdifcil determine the good of the evil and look for to draft them between his rows delictivas, valindose of mtodos diverse like the intimidacin that convert in unsure zones to the educative institutions, in the schedules of entry and exit of the students.

By this razn the Manual of Personal Defence for Teenagers brindainsumos necessary that help to elevate the autoconfianza, being a aporte for the estructuracin and direccin of Clubs or Brigadas of Security, that contribute to fomentar a climate of tranquilidad for his social actors, in the educative institutions.

DESCRIPTORES

PERSONAL DEFENCE/MBITO EDUCATIVE/FROMACIN INTEGRAL/ THE INSECURITY IN THE ADOLESCENCE IN THE EDUCATIVE UNITIES/ EDUCATIVE SYSTEMS/ TCNICAS OF PERSONAL DEFENCE.

CAPÍTULO I

MARCO CONTEXTUAL

El Colegio Nacional “Colegio Nacional Técnico Llano Chico” se encuentra ubicado en la Parroquia de Llano Chico, del Cantón Quito de la Provincia de Pichincha, fue fundado en el año el 18 de septiembre de 1991 cuenta con 550 estudiantes y 27 docentes.

Los cambios vertiginosos de la Sociedad Mundial, los avances de la Ciencias, los cambios tecnológicos, la economía de los países, la globalización, han convertido a la sociedad en devoradores de tecnologías convirtiéndose en una cultura consumista.

Entre otros factores los diferentes cambios registrados en la población mundial se ha acompañado de problemas sociales arraigados desde épocas muy antiguas como es la inseguridad, hoy en día aún más se denota la inseguridad existente que busca hacer presa fácil a grupos vulnerables de la sociedad ecuatoriana.

En la actualidad la inseguridad existente en los alrededores de las instituciones educativas se hace más notoria en el ingreso y salida de los estudiantes.

La constitución del Estado Ecuatoriano elaborada en Montecristi en el 2008, en el Título I Elementos Constitutivos del Estado, en el Capítulo Primero, Principios Fundamentales.

Art. 3 Son deberes primordiales del estado en el numeral 8 Garantizar a sus habitantes el derecho a una cultura de paz, a la seguridad integral y a vivir en una sociedad democrática y libre de corrupción y en la Sección Quinta que corresponde a Educación en sus artículos.¹

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.¹

¹ Constitución del Ecuador 2008

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.¹

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

La UNESCO en el campo educacional plantea la necesidad de desarrollar los saberes en el ámbito educacional y social de los estudiantes como el “saber conocer”, “saber hacer”, “saber ser” y un “saber convivir”, el estado ecuatoriano plantea el desarrollo de destrezas con criterio de desempeño, que en resumen viene a tener cierta referencia uno con el otro y se complementan, ya que el fin propuesto es semejante y se apega a los 4 pilares fundamentales de la formación integral del ser humano los que serán aplicados en su diario vivir.²

Entre los grandes grupos vulnerables de la sociedad tenemos a los Adolescentes, por esta razón se hace énfasis en el trabajo de investigación, ya que en los establecimientos educativos a nivel medio es donde personas inescrupulosas tratan de reclutar gente para sus filas de cualquier tipo de modalidad delictiva.

La adolescencia que es la etapa de vida más crítica del ser humano, por encontrarse en constantes cambios, físicos, psicológicos, biológicos, etc., lo que hacen del adolescente un gran potencial que puede ser manipulado por estos grupos delictivos, considerando que en esta época de transiciones la inseguridad natural del adolescente no le permite diferenciar con facilidad lo bueno de lo malo, así como también hace que esté constantemente en busca de nuevas aventuras sin definir de forma analítica el bien y el mal.

² J. Casassus UNESCO

1.1 PROBLEMA

La inseguridad en todos los ámbitos sociales, se ha expandido en la actualidad de manera impresionante, los alrededores de los establecimientos educativos, se han convertido en focos infecciosos, que demandan mayor seguridad por parte de las autoridades locales y nacionales.

En el Ecuador se puede identificar con precisión, que en los horarios de ingreso y salida del estudiantado de los diferentes niveles educativos, se infiltran delincuentes comunes, pandilleros, expendedores de sustancias psicotrópicas, entre otros aspectos negativos que degeneran la sociedad.

Las provincias más grandes del país son las más afectadas, ya que por el hecho de concentrar el mayor número de habitantes hacen que este tipo de lacras sociales vean en ellas, grandes oportunidades para delinquir.

Las diferentes mafias han hecho de los grupos vulnerables de la sociedad su fuerte para sus operaciones, lo que conlleva a que jóvenes (adolescentes) y niños sean blanco fácil, convirtiendo a los alrededores de los centros educativos en lugares peligrosos para los estudiante, profesores, y la comunidad educativa.

En el sector de la Parroquia de Llano Chico, se ha detectado grupos de jóvenes que realizan actividades vandálicas, pandillas, expendedores de drogas que hacen que el Colegio Nacional Técnico Llano Chico, se vea en la necesidad de adoptar medidas alternativas con la contribución de la comunidad para buscar reducir los índices de inseguridad.

1.2 INTERROGANTES A RESPONDER

- ✓ ¿De qué manera la defensa personal en los adolescentes ayudará a reducir el índice de inseguridad en el “Colegio Nacional Técnico Llano Chico”?
- ✓ ¿Cómo las técnicas de artes marciales fomentarán el trabajo coordinado de autoridades, alumnos y comunidad educativa?

- ✓ ¿Cómo la práctica de la defensa personal en adolescentes puede convertirse en un complemento en la formación integral de los alumnos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje?
- ✓ ¿La práctica de técnicas de defensa personal aportará en la disciplina y autocontrol de los alumnos contribuyendo al manejo de riesgos de violencia en las inmediaciones de la Institución?

1.3 OBJETO

Proceso de enseñanza - aprendizaje de habilidades y destrezas en Defensa Personal

1.4 CAMPO DE ACCIÓN

Aplicación de métodos de autodefensa y la incorporación del Club de Defensa Personal y multiplicación de conocimientos en el “Colegio Nacional Técnico Llano Chico” con la participación activa de los alumnos de los quintos cursos, como complemento a la formación integral de los educandos de forma disciplinada.

1.5 OBJETIVO

Proporcionar insumos de defensa personal para adolescentes, con la aplicación de técnicas, estrategias y la elaboración del manual básico de Defensa Personal como complemento a su formación integral, que ayude al mantenimiento de un clima de seguridad y formación integral en el “Colegio Nacional Técnico Llano Chico”

1.6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Determinar las prioridades de los alumnos en relación a la inseguridad registrada en el ingreso y salida del establecimiento.
- ✓ Verificar los riesgos que conlleva la aplicación del arte marcial aplicado a la defensa personal en los alumnos del establecimiento.
- ✓ Capacitar en técnicas de defensa personal aplicadas a adolescentes.

- ✓ Presentar el manual de entrenamiento de defensa personal para adolescentes, que sea aplicado a los alumnos del Colegio Nacional Técnico Llano Chico.
- ✓ Evaluar el conocimiento adquirido y su aplicación de acuerdo a los parámetros definidos enmarcados a la disciplina, el autocontrol, y su formación integral como seres humanos.

1.7 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

El tema planteado se enmarca en un trabajo de inserción a la comunidad realizado en la parroquia de Llano Chico específicamente en el Colegio Nacional Técnico Llano Chico, en el cual, según las entrevistas realizadas, los actores sociales demandan mayor seguridad, a las autoridades locales, quienes ante el problema social de la inseguridad que se ha generado desde hace algunos años, casi nada han hecho por atender a este sector vulnerable de la sociedad que es la de los preadolescentes y adolescentes de las instituciones educativas de nivel medio.

Por esta razón el tema propuesto: “La defensa personal y su aplicación en el ámbito educativo de nivel medio, como complemento a la formación integral, que sea el instrumento aplicable para reducir el índice de inseguridad.”, propone generar mayor seguridad en cada uno de los individuos participantes, con la aplicación de instrumentos que contribuyan a la búsqueda del bienestar del estudiante, brindándole mayor seguridad y decisión, con el desarrollo de valores como disciplina y respeto en la práctica de la defensa personal, que se convierta en un método de defensa y no de agresividad al prójimo, convirtiendo a los estudiantes en actores activos, que ayuden a combatir la inseguridad común, con el apoyo de las autoridades del colegio y sus profesores, quienes serán los multiplicadores directos entre sus alumnos, de principios básicos de respeto por la integridad del ser humano.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

El arte marcial es un deporte muy complejo que requiere de disciplina, constancia, dedicación, preparación física, psicológica, técnica y táctica. Al tratarse el trabajo que se va a realizar, de pre-adolescentes y adolescentes y tomando en cuenta que al ser un deporte de contacto y desde un punto de vista externo de agresividad, se lo debe tratar con mayor delicadeza.

La defensa personal es cualquier conjunto de técnicas que tienen como objetivo detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona. Se intenta reducir al adversario de manera segura y sin provocar daños desmedidos dada la responsabilidad civil de la acción defensiva cuando se exceden los límites de la legítima defensa. La defensa personal se basa en los fundamentos de algunos deportes o artes marciales. Es por ello, que técnicas básicas como los golpes únicos (aquellos que se realizan contra el oponente con una zona específica de nuestro cuerpo) como el uso de la palma de la mano, los nudillos y los dedos en zonas blandas o rodillazos, pasando además por técnicas más profesionales como diferentes tipos de patadas y ya aún más avanzadas como desequilibrios o inmovilizaciones son las aplicaciones en las que comprende la defensa personal.

La violencia ejercida a niños y adolescentes aumenta sobre todo en los colegios. Sin embargo, en muchos casos con métodos fáciles se puede evitar que llegue a extremos.

La investigación se centra en los aspectos físico, psicológico, biológico, anatómico, fisiológico del adolescente, ya que por los cambios que el ser humano registra en esas etapas de la vida necesitan un trato muy especial, a demás no debemos descartar que los cambios de actitud propios de la edad, hagan que el trabajo requiera de una investigación profunda al momento de entregar los insumos de autodefensa a los alumnos del Colegio Nacional Técnico Llano chico.

Dentro de los aspectos que enmarcan los cambios propios de la edad debemos tomar en cuenta que el intervalo temporal en que transcurre, comienza a los 11-12 años y se extiende hasta los 18-20. Sin embargo no podemos equiparar a un niño de 13 con uno de 18 años; por ello hablaremos de “adolescencia temprana” entre los 11-14 años (que coincide con la pubertad), y luego de un segundo periodo de “juventud” o “adolescencia tardía” entre los 15-20 años; su prolongación hasta llegar a la adultez, dependerá de factores sociales, culturales, ambientales, así como de la adaptación personal.³

La adolescencia es un momento de búsqueda y consecución de la identidad personal. Esta identidad es de naturaleza psicosocial y contiene importantes ingredientes de naturaleza cognitiva. El adolescente se juzga a sí mismo de la misma forma de cómo es percibido por los otros, y se compara con ellos. Estos juicios pueden ser conscientes o inconscientes, con inevitables connotaciones afectivas, que dan lugar a una conciencia de identidad exaltada o dolorosa, pero nunca afectivamente neutra.

Un factor importante que debemos determinar es la preparación para la defensa personal, tomando en cuenta que en caso de una emergencia la primera regla que debemos adoptar es; mantener la calma, razonar, hacer trabajar a las neuronas cerebrales con velocidad y seguridad, debiendo mantener el cuerpo elástico y no rígido.

Considerándose que el arte marcial y la defensa personal específicamente serán aplicados como instrumento que ayude a garantizar un clima de seguridad dentro y fuera de las instalaciones del colegio, es importante la elaboración de un manual que enmarque parámetros de importancia para que la actividad propuesta sea manejada de manera más técnica y como sustento a las prácticas del deporte como un aporte a la formación integral.

No obstante debemos tomar en cuenta que un adversario puede estar desarmado o armado en cuyo caso se debe dar un mayor grado de importancia al uso de la fuerza, considerando aspectos que pueden llegar a dañar al adolescente.

³ MÁRQUEZ L. Phillippi A. 1995

De acuerdo a las actividades que se desarrollarán en la investigación propuesta en el Colegio Nacional Técnico Llano Chico, llegaremos a determinar métodos y técnicas que se aplicarán para reducir los índices de inseguridad que se generan en la hora de ingreso y salida del alumnado de esta institución educativa.

2.1 IDEA A DEFENDER

La implementación de la defensa personal ayudará a mantener el autocontrol en los adolescentes y brindará insumos de defensa como complemento a la formación integral de los alumnos del Colegio Nacional Llano Chico, sustentado por un manual de defensa personal para adolescentes que se convierta en el complemento de la práctica.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 INTRODUCCIÓN

La inseguridad en todos los ámbitos hace que cada día el ser humano busque nuevos métodos de autodefensa, de protección, resguardo y en definitiva métodos que ayuden a convivir de manera segura en cada uno de los sectores sociales del mundo entero.

En el Ecuador el tema de inseguridad en los últimos años, se ha visto extendido de forma vertiginosa en sus diferentes modalidades, también ha hecho que personas inescrupulosas se aprovechen de los sectores más vulnerables de las sociedad y entre ellas tenemos a los adolescentes, mismo que por los cambios propios de la edad no distinguen de forma analítica las características de lo bueno y lo malo.

La falta de seguridad en las instituciones educativas hace que se vea la necesidad de buscar mecanismos que ayuden a desarrollar habilidades y destrezas que puedan elevar la autoestima, la confianza, la seguridad, el

autocontrol, contribuyendo al razonamiento analítico en los adolescentes, tomando en cuenta que el tema de seguridad es de todos los actores sociales.

La comunidad educativa demanda a las Autoridades seccionales, que ante un problema social que se ha generado desde hace algunos años casi nada han hecho por atender a este sector vulnerable de nuestra sociedad que es la de los pre-adolescentes y adolescentes de las instituciones educativas de nivel medio.

A la práctica de la defensa personal como a cualquier otro deporte se le puede considerar como un mecanismo que ayuda a mejorar cada uno de los sistemas del cuerpo humano, pero con la gran diferencia que está contribuyendo de manera directa a la auto defensa en los alumnos, con la aplicación de instrumentos que contribuyan a la búsqueda del bienestar del estudiante, brindándole mayor seguridad y decisión, con el desarrollo de valores como disciplina y respeto y que se convierta en un método de defensa más no de agresividad al prójimo, para pasar a formar parte activa al combate de la inseguridad del común, con el apoyo de las autoridades del colegio, profesores y padres de familia, basados en los principios básicos de respeto por la integridad del ser humano.

2.2.2 EDUCACIÓN EN EL ECUADOR

El sistema educativo del Ecuador es único, se rige por principios filosóficos, planes y programas de estudio, normas generales, que tienen vigencia obligatoria para toda la sociedad, existen tres tipos de educación desde el punto de vista de su financiación: fiscal, municipal y particular, sea ésta religiosa o laica, todos se rigen por la misma ley de educación.

Principios de la Educación.- Por mandato de la ley de Educación y Cultura de la Constitución de la República del Ecuador, la educación se fundamenta:

- a) La educación es una función primordial del Estado.

- b) La educación que se imparte en planteles fiscales y municipales es laica.
- c) Es un derecho de todos los ecuatorianos, con obligación de participar activamente en el proceso educativo nacional.
- d) El Estado garantiza la libertad de enseñanza, dentro del marco legal.
- e) La educación de los hijos es deber y derecho de los padres, quien puede elegir el plantel donde se educarán los hijos. El Estado vigila el cumplimiento de ese deber y facilita el ejercicio de ese derecho. (Una aplicación de este principio es la ayuda financiera que presta el estado a los planteles educativos particulares).
- f) La educación es obligatoria hasta el ciclo básico del nivel medio (diez años: uno de pre-primario, seis de primaria, y tres de ciclo básico).
- g) La educación que se imparte en los planteles fiscales y municipales es gratuita hasta el límite de su obligatoriedad.

Los fines de la educación.- Se destacan los que definen su carácter progresista y el afán de hacer que constituya un factor de desarrollo y de cambio social:

- ✓ Desarrollar la capacidad creadora y crítica del educando, para que tenga una comprensión cabal de la realidad ecuatoriana y contribuya activamente a la transformación política, social, cultural y económica del país.
- ✓ Preservar y fortalecer los valores propios del pueblo ecuatoriano, su identidad cultural y autonomía dentro del ámbito latinoamericano y mundial.
- ✓ Procurar el conocimiento, la defensa y el aprovechamiento óptimo de los recursos naturales y del medio ambiente.
- ✓ Estimular el espíritu de investigación, el amor al trabajo y el sentido de acción y cooperación comunitaria.

Anteriormente la educación en el Ecuador respondía a una orientación humanística que alejaba a los educandos del trabajo productivo, luego se ha cambiado con una orientación hacia un humanismo técnico que prepara a los futuros ciudadanos para la vida productiva al mismo tiempo que para la continuación de sus estudios en etapas y niveles superiores.

Una característica singular del Ecuador es el doble régimen escolar que rige el funcionamiento para los planteles de la región costera del Océano Pacífico (incluyendo las islas Galápagos), el cual empieza en abril y termina en enero del año siguiente; otro es practicado en los planteles de la región montañosa de los Andes y en las llanuras amazónicas, inicia en septiembre y termina en julio del año siguiente. En términos generales se trabaja diez meses con un total de 200 días laborables.

Aporte de la Educación Integral - Una educación integral será aquella que contemple, en su debida importancia, la totalidad de las funciones humanas: sensibilidad, afectividad, raciocinio, volición, o sean cuerpo y espíritu: sentidos e inteligencia; corazón y carácter.

La “educación integral” supone una triple preocupación docente: sobre los tres campos del conocimiento, de la conducta y de la voluntad. El primero, o sea el conocimiento, es lo que comúnmente se ha llamado instrucción y que, en forma más propia, debe designarse con el nombre de 'información'. Comprende ella el acopio de conocimientos que una persona culta debe adquirir para valerse por sí misma en la vida, ser útil a la sociedad y darse una explicación personal sobre el mundo en que habita y el tiempo en que le ha tocado vivir.

Cuando se piensa en la 'educación integral' significa que se acepta que el hombre es un complejo consubstancial de materia y espíritu, una combinación esencial de cuerpo orgánico y de alma inmaterial, que, por lo tanto, todo tratamiento educativo debe mirar hacia la integridad del ser humano y no a uno de sus componentes.

Siendo su mayor aporte la formación integral del ser humano en todos sus ámbitos sin dejar a un lado ninguna parte de su funcionalidad tanto intelectual como física, etc.

2.2.3 LA DEFENSA PERSONAL

La Defensa Personal, como definición general, es toda práctica relacionada con la protección del cuerpo, de la identidad, de los seres queridos y de sus bienes.

La defensa personal se entiende como el arte o la ciencia de cuidar la integridad, humana, material y la capacidad de utilizar todos los recursos disponibles que genere un clima de paz en el diario vivir.

Para la defensa personal se utiliza el cuerpo, la mente y cualquier instrumento externo que ayude a combatir riesgos inminentes.

Se puede valer tanto de la palabra como del movimiento, de la quietud o del silencio. Todo depende de la situación, los participantes y del contexto. Pero la Defensa Personal, en sentido estricto, literal, es también "SelfDefense" (Defensa del "Sí mismo").

La Defensa del "Sí mismo", surge de un centro vital que se ocupa de seguir viviendo; quien se defiende entendiéndose por el centro vital al subcontinente, que se constituye el sentido de preservación de la integridad y de la vida,

Los efectos de un "sí mismo" en desarrollo se ven en la salud, en la capacidad de amar, de producir, de crear y de ganar dinero.

Encontrar los modos de lograr mayor placer y alejarse del sufrimiento, es otro indicador de que el "sí mismo" está creciendo, y su potencial está siendo preservado y desplegado.

Para quienes enseñan defensa personal, el "sí mismo" es un producto del inconsciente, anterior al "yo", es ese núcleo que manifiesta su impulso vital y busca defender su derecho a vivir experiencias que permitan la satisfacción de un deseo.

La defensa personal se basa en reacciones automáticas y no en técnicas memorizadas, la mejor defensa es la que surge naturalmente, inconscientemente, sin pensar.

Los movimientos, los gestos o las palabras surgen de una fuente que opera en nuestro sistema nervioso central, de la cual su explicación es aun compleja.

La Defensa Personal es el arte de conducir la fuerza vital de nuestro núcleo, en el camino que éste “Si Mismo” va eligiendo, a medida que le damos espacio a su crecimiento.

2.2.4 LA LEGÍTIMA DEFENSA.

La **legítima defensa** o **defensa propia** es, en Derecho penal, una causa que justifica la realización de una conducta sancionada penalmente, eximiendo de responsabilidad a su autor, y que en caso de no cumplirse todos sus requisitos, permite reducir la pena aplicable a este último. En otras palabras, es una situación que permite eximir, o eventualmente reducir, la sanción ante la realización de una conducta generalmente prohibida.

Una definición más concreta revela que la defensa propia es: el contra-ataque o repulsa de una agresión actual, inminente e inmediata con el fin de proteger bienes jurídicos propios o ajenos.

2.2.5 LA INSEGURIDAD

Para el estudio de la Inseguridad es importante conocer sus orígenes que va desde épocas muy antiguas donde se puede ver que el hombre genera permanentemente acciones de violencia por problemas de comunicación, convivencia, equidad en la distribución de bienes, ideologías y otras tantas causas.

Frente a estas situaciones el ser humano adoptó y perfeccionó constantemente formas de defensa, de protección y buscó medios para eliminar los peligros que lo acechaban. Una de las formas que utilizó el hombre para protegerse de la naturaleza es la organización en grupos, sociedades hasta llegar a la formación de pueblos, ciudades y luego naciones, igualmente y en forma paralela a esto el hombre comenzó a afrontar nuevos riesgos y peligros y así sus formas de defensa personal y grupal fueron organizándose y mejorando. Cuando se crean las empresas, lugares o áreas de trabajo comunitario o grupos laborales "bajo un mismo techo" los peligros o riesgos se hacen cada vez más y más variables.

La máquina primero y después el despegue industrial que se va a encargar de crear y especializar en diferentes tipos los peligros y riesgos contra el trabajador, contra la máquina misma y contra su producción.

En la medida que el hombre va evolucionando y desarrollando sus condiciones de vida y sus actividades, los riesgos, peligros y medidas van de la mano, es así que la seguridad requiere de un proceso continuo el cual debe irse actualizando y perfeccionando hasta alcanzar el mayor nivel de eficacia.

2.2.6 DEFINICIÓN DE INSEGURIDAD.-El diccionario de la Real Academia Española (RAE) define a la inseguridad como la falta de seguridad. Este concepto, que deriva del latín *securitas*, hace referencia a aquello que está exento de peligro, daño o riesgo, o que es cierto, firme e indubitable.

Por lo tanto, la inseguridad implica la existencia de un peligro o de un riesgo (por ejemplo, *“en este barrio hay mucha inseguridad, ya me asaltaron tres veces”*), o refleja una cierta duda sobre un asunto determinado (*“Trabajar con esta máquina me da inseguridad, no sé cómo funciona”*).

Así como existen distintos tipos de seguridad (seguridad alimentaria, seguridad jurídica, etc.), el término inseguridad puede tener diversos usos. Uno de ellos es el aplicado a la seguridad cotidiana o ciudadana, que refiere a la posibilidad de sufrir un delito en la vía pública. En este sentido, la inseguridad se combate con la presencia de fuerzas policiales en las calles.

2.2.7 LA INSEGURIDAD EN LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS

No obstante entre los diferentes tipos de inseguridad existentes en la actualidad en nuestro país, se consideran de gran importancia de acuerdo al aumento inescrupuloso de la delincuencia organizada y sus diferentes células, a la inseguridad generada en los ingresos y salida de los establecimientos educativos.

Siendo de conocimiento general que los gestores de la inseguridad, se apegan a grupos vulnerables de la sociedad entre ellos considerados los adolescentes, que por el hecho de encontrarse en una etapa de transición de su anatomía, biología, fisiología y psicología les es más fácil ser reclutados por el crimen organizado, siendo presas fáciles del fenómeno inseguridad.

Por esta razón el Gobierno del Ecuador a través del Ministerio de coordinación de seguridad bajo el lema de **“la seguridad es compromisode todos”** en el 2011 presentó el plan nacional de seguridad integral, mediante el cual los ministerios y otras instituciones que conforman el sector de seguridad dan a conocer los planes de acción para contribuir a la seguridad ciudadana.

2.2.8 FUNDAMENTO FILOSÓFICO

Enmarca a la concepción del adolescente que se desea formar, considerando sus debilidades para convertirlas en fortalezas, sus amenazas en oportunidades, de manera se tenga en el adolescente un ser humano más seguro y cooperativo con sus semejantes, llevándolo a un nivel aceptable de independencia como ente social.

Al incorporar aditamentos (defensa personal) en la formación de la cultura física en los establecimientos educativos, se contribuye a la formación integral, considerando además que a la concepción filosófica del ser humano se le asume en cuatro ámbitos:

- ✓ Como ser cultural
- ✓ Como ser histórico
- ✓ Como ser social
- ✓ Como ser pluricultural

Consecuencias:

- ✓ La defensa personal debe contribuir en el proceso de formación del adolescente como ser humano cultural, histórico y social.
- ✓ La defensa personal debe partir de la experiencia a propiciar la participación del adolescente.
- ✓ La defensa personal en los adolescentes, promoverá el desarrollo de habilidades y destrezas apegado a los valores éticos y morales para la formación individual y la participación social.

Esta teoría determina que el sentimiento de un clima de seguridad es compromiso de todos los entes sociales (adolescentes), así como la formación integral del ser humano en base a la asimilación de conocimientos tanto empíricos como técnicos que ayuden a mejorar nuestro nivel de vida, mismos que al interactuar lleven a los adolescentes a un nivel de seguridad y autoestima aceptables no ajenos a las problemáticas sociales.

2.2.9 FUNDAMENTOS SOCIOLÓGICOS

El aprendizaje significativo y la seguridad solamente son posibles cuando se deje de considerar a estas como actividades individuales y se las realice cooperativamente, pues se valora la importancia de la interacción social en el aprendizaje. La motivación y autoestima son dos factores que se acrecientan cuando el individuo interactúa dentro del grupo, considerándose más aún si el aprendizaje es individualizado y debe realizárselo a su propio ritmo respetando las diferencias individuales.

Debe responder a la necesidad de auto-protegerse y en consecuencia a la seguridad recurrente en el medio, aceptando sus diferencias individuales propias de los adolescentes, no dejaremos a un lado y consideraremos al aprendizaje como fruto de las relaciones humanas con el profesor, otros alumnos y el entorno social.

El entorno social es un elemento fundamental en el cual se inician los procesos y se configuran los intereses, expectativas, actitudes y motivaciones. Los aprendizajes de los insumos de defensa personal deberán ir construyéndose en

continua adaptación a una sociedad cambiante y plural para que sean verdaderamente funcionales y brinden un ambiente de seguridad con los actores sociales (adolescentes) como sus principales gestores.

2.2.10 FUNDAMENTO PSICOLÓGICO

Es sabido que los jóvenes son agresivos por falta de uno de los factores que promueven el autoestima, una persona con buena autoestima no tiene necesidad de ser agresiva. En este sentido la práctica sistemática de la defensa personal, contribuye decisivamente a aumentar la autoestima en los adolescentes, y en consecuencia a desarrollar la asertividad y disminuir la agresividad. Por otra parte adquieren una mayor capacidad para defenderse, lo que se traduce en un comportamiento relajado y decidido.

Respecto a él mismo, el aprende a:

- ✓ Perder el miedo al contacto físico.
- ✓ Conocer su propio cuerpo y aumentar sus cualidades físicas.
- ✓ Expresarse a través del propio cuerpo.
- ✓ Satisfacer la necesidad motriz instintiva.
- ✓ Ganar confianza en sí mismo.
- ✓ Reducir la ansiedad a través del entrenamiento.
- ✓ Aumentar la concentración.
- ✓ Estimular la creatividad.
- ✓ Adaptarse a las reglas.
- ✓ Mejorar la tolerancia o la frustración.
- ✓ Mejorar la autoestima.
- ✓ Reconocer el esfuerzo como un valor.
- ✓ Incrementar el autocontrol.

A través de la relación que se crea con el compañero aprende a respetarlo, confiar en él, adaptarse, cooperar, ceder y resistir, aprender y enseñar, responsabilizarse de sus acciones y saber ponerse en el lugar de su compañero.

Por todo esto el entrenamiento marcial (defensa personal), desde el punto de vista psíquico, es una excelente escuela para la atención, la concentración y la reflexión mental, que ayuda al desarrollo en un alto nivel los principios de respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

2.2.11 FUNDAMENTO DIDÁCTICO

En la práctica de las diferentes variantes de artes marciales se incluye técnicas de defensa personal muy variadas, basadas en las técnicas del karate japonés o del kung fu, WuShu chino, estas técnicas fueron debidamente codificadas en las formas o “pumse”. Sin embargo el énfasis en la enseñanza de las mismas difiere según la federación o escuela en la que se practica. Normalmente se exige solamente la perfección gestual en las secuencias de movimientos de cada forma, y el manejo adecuado de la tensión y la relajación; para poder acceder a un mayor grado, cinturón de color o como parte del reconocimiento técnico para los grados DAN, pero no se busca la comprensión y aplicación de los diferentes movimientos. Lamentablemente, la mayoría de centros en los que se practica el arte marcial, ha dejado de lado las técnicas de defensa personal, encontradas en las formas; ya que en las competiciones deportivas no están permitidos golpes de puño a la cara, ni por debajo de la cintura, ni agarres, ni barridos, ni luxaciones.

En la defensa personal las diversas técnicas como agarres, bloqueos, luxaciones, proyecciones o barridos, contenidas en las formas del sistema. Así como técnicas de patada por debajo de la cintura (como patadas directas a la rodilla, o al muslo con el hueso tibial), técnicas de pateo en corto con las rodillas, y golpes a puntos vulnerables y a puntos vitales, puedan salir de un apuro al ser víctimas de una agresión inminente.

2.2.12 SECTORES VULNERABLES DE LA SOCIEDAD

Es importante determinar cuáles son los grupos más vulnerables de la sociedad, considerándose:

- ✓ Niños y niñas
- ✓ Mujeres
- ✓ **Adolescentes**

- ✓ Mujeres embarazadas
- ✓ Personas con discapacidad
- ✓ Personas que adolecen de enfermedades catastróficas de alta complejidad
- ✓ Personas de la tercera edad.
- ✓ Personas en situación de riesgo
- ✓ Víctimas de violencia doméstica y maltrato infantil.

Para lo cual en nuestro país, hacemos énfasis en algunos de los artículos y literales determinados de la en la Constitución de la República del Ecuador, dada en la Ciudad de Montecristi en el año 2008. Misma que en su Sección Quita, de los Grupos vulnerables dice:

Art. 47.- En el ámbito público y privado recibirán atención prioritaria, preferente y especializada los niños y adolescentes, las mujeres embarazadas, las personas con discapacidad, las que adolecen de enfermedades catastróficas de alta complejidad y las de la tercera edad. Del mismo modo, se atenderá a las personas en situación de riesgo y víctimas de violencia doméstica, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos.¹

Art. 48.- Será obligación del Estado, la sociedad y la familia, promover con máxima prioridad el desarrollo integral de niños y **adolescentes** y asegurar el ejercicio pleno de sus derechos. En todos los casos se aplicará el principio del interés superior de los niños, y sus derechos prevalecerán sobre los de los demás.¹

Art. 49.- Los niños y **adolescentes** gozarán de los derechos comunes al ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado les asegurará y garantizará el derecho a la vida, desde su concepción; a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social, a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social, al respeto a su libertad y dignidad, y a ser consultados en los asuntos que les afecten.

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas, de conformidad con la ley.¹

Art. 50.- El Estado adoptará las medidas que aseguren a los niños y **adolescentes** las siguientes garantías: ¹

2. Protección especial en el trabajo, y contra la explotación económica en condiciones laborales peligrosas, que perjudiquen su educación o sean nocivas para su salud o su desarrollo personal.¹

4. Protección contra el tráfico de menores, pornografía, prostitución, explotación sexual, uso de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y consumo de bebidas alcohólicas. ¹

5. Prevención y atención contra el maltrato, negligencia, discriminación y violencia. ¹

7. Protección frente a la influencia de programas o mensajes nocivos que se difundan a través de cualquier medio, y que promuevan la violencia, la discriminación racial o de género, o la adopción de falsos valores. ¹

Art. 51.- Los menores de dieciocho años estarán sujetos a la legislación de menores y a una administración de justicia especializada en la Función Judicial. Los niños y adolescentes tendrán derecho a que se respeten sus garantías constitucionales. ¹

Art. 52.- El Estado organizará un sistema nacional descentralizado de protección integral para la niñez y la **adolescencia**, encargado de asegurar el ejercicio y garantía de sus derechos. Su órgano rector de carácter nacional se integrará paritariamente entre Estado y sociedad civil y será competente para la definición de políticas. Formarán parte de este sistema las entidades públicas y privadas.

Los gobiernos seccionales formularán políticas locales y destinarán recursos preferentes para servicios y programas orientados a niños y **adolescentes**.¹

La ley regulará la aplicación y defensa de estos derechos y garantías.¹

2.2.13 LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de transición que no tiene límites temporales fijos. Ahora bien, los cambios que ocurren en esta etapa son tan significativos que resulta útil hablar de la adolescencia como un período diferenciado del ciclo vital humano. Este período abarca desde cambios biológicos hasta cambios de conducta y status social, dificultando de esta manera precisar sus límites de manera exacta.⁴

La adolescencia comienza con la pubertad, es decir con una serie de cambios fisiológicos que desembocan en plena maduración de los órganos sexuales, y la capacidad para reproducirse y relacionarse sexualmente.

El intervalo temporal en que transcurre comienza a los 11-12 años y se extiende hasta los 18-20. Sin embargo no podemos equiparar a un niño de 13 con uno de 18 años; por ello hablaremos de “adolescencia temprana” entre los 11-14 años (que coincide con la pubertad), y luego de un segundo periodo de “juventud” o “adolescencia tardía” entre los 15-20 años; su prolongación hasta llegar a la adultez, dependerá de factores sociales, culturales, ambientales, así como de la adaptación personal.⁵

En la adolescencia temprana, el individuo continúa la búsqueda de independencia pero con nuevo vigor y en nuevas áreas. Desea más privilegios y libertades, como también, menos supervisión adulta. Se preocupa principalmente de su "status" con sus pares inmediatos, quiere parecerse a los otros por la sensación de encontrarse fuera de lugar con respecto a ellos.

Sus diferencias individuales son más marcadas, pero su calidad de individuo único todavía no es completamente entendida ni aceptada.

El adolescente mayor comparte muchas de las preocupaciones del adolescente temprano, pero además tiene el problema de hacerse un lugar en la sociedad adulta, siente la obligación de encontrar una identidad propia. En resumen se

⁴ HAMEL y Cols. 1985 Psicología del desarrollo de la adolescencia p.5

⁵ MÁRQUEZ L. Phillippi. A. 1995 La Adolescencia p.12

puede afirmar que el joven adolescente se preocupa de quién y qué es, en cambio el adolescente mayor de qué hacer con eso.

Los cambios biológicos marcan el inicio de la adolescencia, pero esta no se reduce a ellos, sino que se caracteriza además por significativas transformaciones psicológicas y sociales.

Al comparar las actitudes o el comportamiento del adolescente con el “niño bueno” o el adulto responsable, se puede tener una falsa impresión de retroceso, ya que el adolescente es menos ordenado, menos sociable, menos dócil y menos respetuoso que antes; pero eso no significa que sea menos maduro o menos responsable. Ahora el adolescente necesita obrar por convicciones personales lo que le conduce a replantearse su comportamiento anterior. Ha elegido un campo de juego más difícil que antes y esto produce que se obtengan peores resultados, sin embargo estos resultados no son signos de retroceso sino de crecimiento y de madurez propia de la adolescencia, por tanto sería un error creer que la madurez llega de pronto al final de la adolescencia.

A partir de los 12 años comienza el aprendizaje para saber afrontar la realidad de modo personal. A lo largo de este aprendizaje el adolescente muestra comportamientos inmaduros, pero hay que decir que estos comportamientos son necesarios para el desarrollo de la personalidad.

El adolescente madura en la medida en que se decide a recorrer el camino recién descubierto sin “ataduras”. El progreso es más lento y difícil pero también más efectivo.⁶

La madurez en relación al adolescente no debe considerarse un estado acentuado o el punto final dentro del proceso de su desarrollo, mas bien se convierte en algo relativo que denota el grado en que la persona descubre y es capaz de emplear recursos necesarios y que se hacen accesibles a él en el proceso de crecimiento.

⁶ COLEMAN J. 1980 Psicología de la Adolescencia p.9

Acompañado de los comportamientos inmaduros, se dan también desde el inicio de la etapa adolescente, comportamientos que denotan cierta madurez; porque un rasgo de inmadurez solamente queda evidenciado cuando se ha producido algún progreso de algún tipo, referenciando que el adolescente desde su niñez ha adoptado algunos hábitos y valores como la responsabilidad, pero no en un 100%.

La finalización de la adolescencia, generalmente se enmarca, por el logro de las siguientes adquisiciones:

- ✓ Establecimiento de una identidad sexual y posibilidades de mantener relaciones afectivas estables.
- ✓ Capacidad de establecer compromisos profesionales y mantenerse (independencia económica).
- ✓ Adquisición de un sistema de valores personales (moral propia).
- ✓ Relación de reciprocidad con la generación precedente (sobre todo con los padres).⁷

La metamorfosis que se presenta en esta etapa del ser humano es quizá la más grade de su vida, en definitiva son una serie de cambios físicos, psicológicos y hormonales que hacen que el adolescente se sienta inseguro de sí mismo y se vuelve muy inestable temperamentalmente, el mismo hecho de asimilar los cambios que se están produciendo, aceptarse y asimilar este proceso ya sea de manera temprana o tardía, hacen de éste un ser vulnerable ante los retos que se le presente en la vida.

2.2.14 CAMBIOS PSICOLÓGICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

Los cambios psicológicos que se producen durante la adolescencia, son producto de todos los factores vistos recientemente; en las próximas líneas se resumirán de una forma clara y práctica de manera que el lector pueda asimilarlas de mejor forma. Algunos de los puntos que van a ser presentados ya fueron explicados anteriormente.

⁷ HORROCKS, J., 1984 Estudio sistematizado con familias y estilos de vida Documento PDF.p.18-46

- ✓ **Invencibilidad:** El adolescente explora los límites de su entorno, tanto de su propio físico, como de sus posibilidades. Ello trae como consecuencia el gusto por el riesgo.
- ✓ **Egocentrismo:** El adolescente se siente el centro de atención porque se está descubriendo a sí mismo, y para él no hay nada más importante en ese momento.
- ✓ **Audiencia imaginaria:** El adolescente, nervioso por los cambios que está viviendo, se siente observado constantemente, parece como si todo el mundo estuviera siempre pendiente de él. Es entonces cuando aparece la sensación de vulnerabilidad y el miedo al ridículo.
- ✓ **Iniciación del pensamiento formal:** Durante esta época, el adolescente comienza a hacer teorías y dispone de toda una serie de argumentos y análisis que pueden justificar sus opiniones. Muchas veces, estos argumentos son contradictorios, lo cual no importa mucho al adolescente. Ha descubierto su capacidad de razonar, y la ejerce siempre que puede.
- ✓ **Ampliación del mundo:** El mundo no se acaba en las paredes del domicilio familiar, por lo que comienzan a surgir sus propios intereses.
- ✓ **Apoyo en el grupo:** El adolescente se siente confundido y adquiere confianza con sus iguales. El apoyo que logra en el grupo es importante para seguir creciendo, puesto que les une el compartir actividades.
- ✓ **Redefinición de la imagen corporal,** Relacionada a la pérdida del cuerpo infantil y la consiguiente adquisición del cuerpo adulto.
- ✓ **Culminación del proceso de separación / individualización** y sustitución del vínculo de dependencia simbiótica con los padres de la infancia por relaciones de autonomía plena.
- ✓ **Elaboración de los duelos referentes a la pérdida de la condición infantil:** El duelo por el cuerpo infantil perdido, el duelo por el rol y la identidad infantil (renuncia a la dependencia y aceptación de nuevas responsabilidades) y el duelo por los padres de la infancia (pérdida de la protección que éstos significan).
- ✓ **Elaboración** de una escala de valores o códigos de ética propios.
- ✓ **Búsqueda** de pautas de identificación en el grupo de pares.

2.2.15 ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier actividad en la que el cuerpo humano trabaja más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento de realizar la práctica.

2.2.16 BENEFICIOS

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a metabolizar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

2.2.17 EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Según Harre (1987) entrenamiento significa cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual técnico-motor del hombre. Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos, o sea, mediante la aplicación de cargas físicas.

El acondicionamiento físico forma parte del entrenamiento deportivo. Aunque en sus inicios entrenamiento deportivo en el atletismo fue sinónimo de condición física, mientras que en otros deportes consistía en realizar dichos deportes, lo que estaría más cerca de la habilidad que de la condición física.

Se puede definir el entrenamiento deportivo de muchas formas, dependiendo del autor. En la presente investigación se ha tomado a la definición de Mora Vicente 1995 (Teoría y Práctica del acondicionamiento físico, Ed. Coplef Andalucía, 1995).

"El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos

fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

A continuación se hace una explicación sistemática del proceso de entrenamiento deportivo.

2.2.17.1 Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2.2.17.2 Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

2.2.17.3 Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

2.2.17.4 Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

2.2.17.5 Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

2.2.17.6 Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

2.2.18 VARIABLE INDEPENDIENTE

Manual de defensa personal para adolescentes.

2.2.19 VARIABLE DEPENDIENTE

La inseguridad en el ingreso y salida de los establecimientos educativos.

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1 INTRODUCCIÓN

Para el fortalecimiento de la propuesta del problema en estadísticas, se realizó una investigación de campo, iniciando con el diseño de una encuesta para estudiantes, docentes de la institución y padres de familia, así como una encuesta virtual a padres de familia de la localidad, lo cual ayudó a determinar problemas detectados con relación a la inseguridad existente en el ingreso y salida de los establecimientos educativos.

Considerado así el diagnóstico como un eje fundamental en los procesos, aquí se denota su importancia que está encaminada a la búsqueda de mecanismos que contribuyan generar un clima de seguridad en la comunidad educativa del Colegio Nacional Técnico Llano Chico.

El presente trabajo constituye el proceso metodológico de la investigación realizada en el Colegio Nacional Técnico Llano Chico, luego de lo cual se procedió a la tabulación de resultados, para posterior formular las conclusiones respectivas.

3.2 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Se emplearán los siguientes métodos:

ETAPA	MÉTODOS	TÉCNICAS	RESULTADOS
-------	---------	----------	------------

Diagnóstico	<p>Los métodos empíricos permitirán indagar, localizar, determinar y procesar datos de la realidad, para ser analizados e interpretados durante el proceso de investigación.</p> <p>Revisión documental Recolección de información Observación.</p>	<p>Encuestas a estudiantes de los segundos años de bachillerato.</p> <p>Encuestas y Entrevistas a las autoridades, docentes de cultura física y a la comunidad educativa, que ayuden a recopilación de criterios en relación a la realización de este proyecto.</p>	<p>Determinación del enfoque actual del problema de investigación, así como las técnicas y estrategias que adecuadas que se deben aplicar para su ejecución.</p>
Fundamentación teórica	<p>Método Histórico-Lógico permite descubrir el desarrollo de los procesos de educación y el desarrollo de la cultura física y la aplicación de la defensa personal.</p>	<p>Recoger –recopilar información de importancia que posibilite la correcta ejecución del proyecto.</p> <p>Revisión bibliográfica y TICs.</p>	<p>Determinar los elementos, enfoques que permitirán cumplir con la entrega de insumos para el desarrollo de habilidades y destrezas de defensa personal para adolescentes y la elaboración del manual.</p>
Propuesta	<p>Analítico sintético ya que permitirá comprender y adentrarse al estudio</p>	<p>Interpretar la información recopilada</p>	<p>Manual de defensa personal para adolescentes y desarrollo de</p>

	del fenómeno existente.		habilidades y destrezas en Defensa Personal.
Validación	Criterio de expertos	Entrevista y encuesta	Propuesta validada.

3.3 CÁLCULO DE LA MUESTRA

3.3.1 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.2 POBLACIÓN

Para la presente investigación se consideró a 30 alumnos y alumnas del segundo año de bachillerato, 10 profesores 30 padres de familia y 15 encuestas virtuales a la comunidad, correspondientes al Colegio Nacional Técnico Llano Chico.

3.3.3 TAMAÑO DE LA MUESTRA

En la presente investigación no se consideró el muestreo porcentual, sino que más bien se trabajó con el total de los alumnos de los segundos años de bachillerato y los padres de familia correspondientes a los mismos años, así como con el máximo de profesores presentes de todas las especialidades haciendo énfasis en los docentes de la especialidad de cultura física que son quienes se encargarán a futuro de continuar con el entrenamiento. Esto nos ayuda a reducir el margen de error; delimitándose por:

- Docentes: 10
- Estudiantes: 30
- Padres de familia 30
- Comunidad 15 (virtual)

3.3.4 REPRESENTATIVIDAD

Al presente debemos considerar que la representatividad es absoluta, tomando en cuenta que la población de estudiantes, docentes, padres de familia son limitadas y se trabajó con la totalidad de sus integrantes, debiendo considerarse que el

talento humano que participó de la encuesta virtual fue seleccionado por medio del servidor de internet (SurveyMonkey).

3.3.5 VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN (ENCUESTA)

Los instrumentos de evaluación aplicados en los diferentes niveles (encuestas) fueron Validados por las Autoridades, Profesores del Área Técnica y Consejo Académico del Colegio Nacional Técnico Llano Chico, el Señor Vicerrector del Colegio Nacional Cumbayá y posterior a su aprobación aplicado a los participantes

3.4 APLICACIÓN DE TÉCNICAS- INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Se aplicó la encuesta dirigida a docentes de y autoridades del establecimiento, estudiantes de segundo año de bachillerato, padres de familia y como complemento una encuesta virtual, misma que permitió conocer la opinión que dichos actores educativos tienen de la realidad del sistema de seguridad en los establecimientos educativos, estos criterios contribuyeron acentuada el programa realizado en el área de Cultura Física.

3.5 ORGANIZACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADO

Para la presente investigación como se planteó anteriormente, se aplicó la encuesta dirigida a estudiantes de los segundos años de bachillerato, personal docente, padres de familia y como complemento una encuesta virtual a la comunidad. En el Colegio Nacional Técnico Llano Chico, de la Provincia de Pichincha cantón Quito, Parroquia de Llano Chico., mismas que permitieron conocer la opinión que dichos actores socio-educativos, tienen sobre la realidad de la problemática social “SEGURIDAD”, criterios que contribuyeron a la propuesta, considerando que la adolescencia es un sector vulnerable de la sociedad que necesita ser protegido, así como lo determina la Constitución del Ecuador.

OBJETIVO: Determinar el grado de inseguridad en el ingreso y salida de la institución y su incidencia en los adolescentes del Colegio Nacional Técnico Llano Chico.

La investigación se la realizará en el Colegio Nacional Técnico Llano Chico de la ciudad de Quito, de la parroquia de Llano Chico, con una población relacionada directamente con el proyecto que es de 60 alumnos de segundo año de bachillerato en las especialidades de Electromecánica Automotriz e Industria de la Confección, 60 padres de familia y 10 entre autoridades y docentes del establecimiento de las diferentes especialidades incluidos 02 profesores del área de Cultura Física.

3.6 RESULTADO ESPERADO

Manual de Defensa personal para adolescentes y desarrollo de habilidades y destrezas en Defensa Personal a los alumnos de segundo año de bachillerato, como complemento a la formación integral y encaminado a la multiplicación de conocimientos hacia los alumnos de la institución, mismos que fomenten un clima de seguridad entre sus actores sociales.

3.7 NOVEDAD

Es el nuevo enfoque dentro de la Cultura Física que fomenta el desarrollo de habilidades y destrezas en Defensa Personal aplicadas al diario vivir, con tendencia a conseguir que el adolescente encamine su energía de manera positiva en una actividad que eleve su auto estima y confianza convirtiéndose en pilar fundamental de su seguridad.

3.8 RESULTADOS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

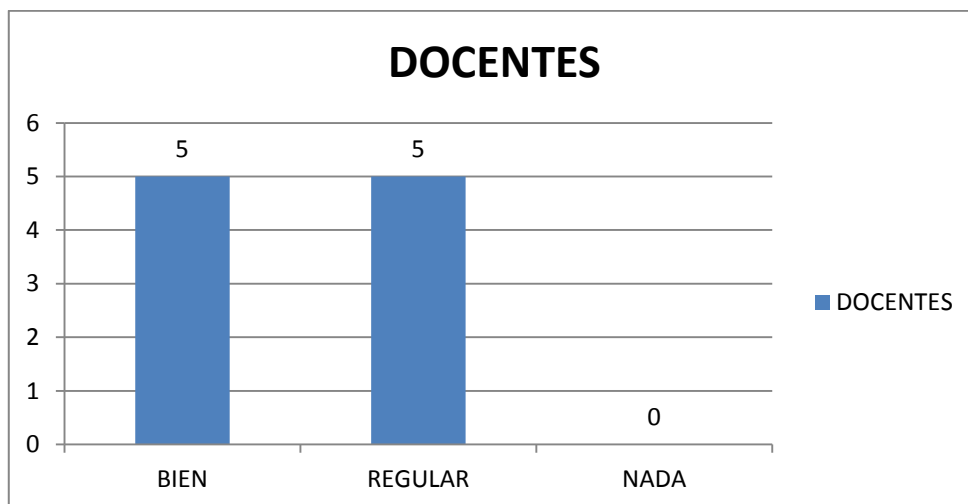
3.8.1 GRAFICACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

1.- De acuerdo a su apreciación, como considera usted conocer a los alumnos del colegio Nacional Llano en el ámbito conductual y procedimental.

Tabla 1

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BIEN	5	50%
REGULAR	5	50%
NADA	0	0%

Grafico 1



Fuente: Elaborado por el autor.

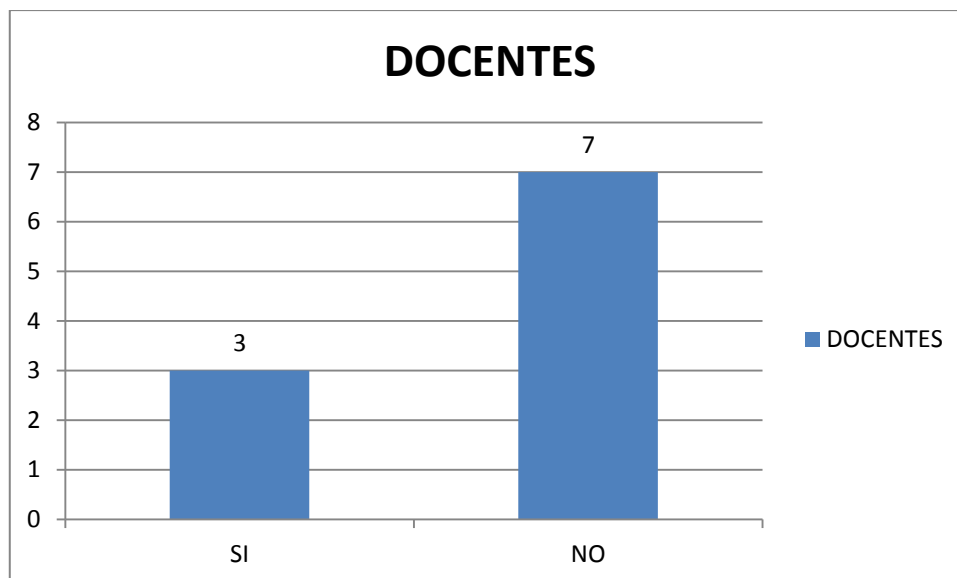
La mitad del personal docente encuestado manifiesta que conoce bien a los alumnos y la otra mitad dice que conoce de forma regular, a lo cual se deduce que el personal docente tiene un buen nivel de conocimiento de las actitudes y aptitudes de sus alumnos.

2.- En el desarrollo de sus actividades ha notado conductas poco comunes en sus alumnos.

Tabla 2

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	30%
NO	7	70%

Gráfico 2



Fuente: Elaborado por el autor.

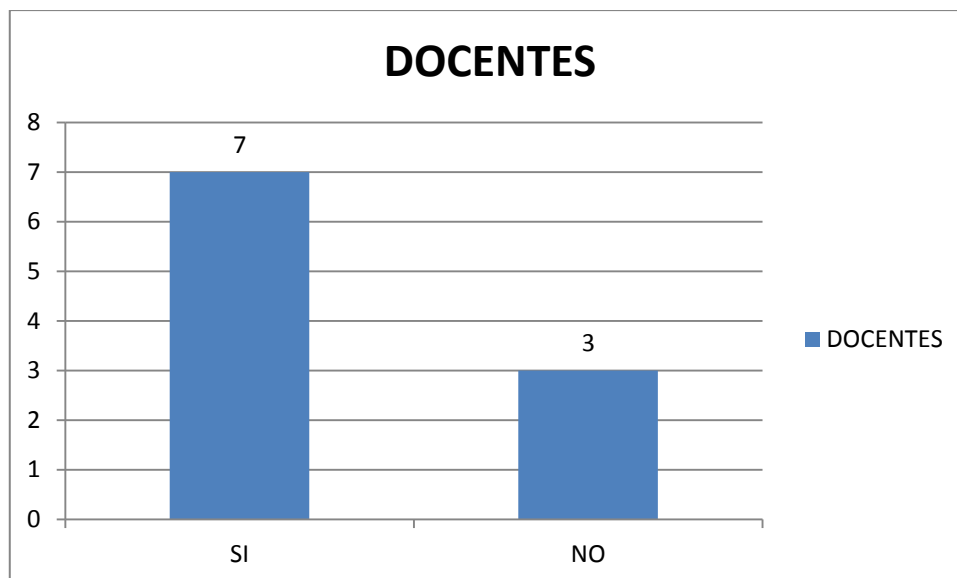
El docente se ha determinado que conoce en gran parte al alumno y en su gran mayoría manifiestan que no han notado conductas anormales durante los procesos, pero los docentes que han notado conductas diferentes fundamentan que sus alumnos hacen tareas de otras asignaturas en el desarrollo de otras cátedras, conversan mucho en clase y que realizan cosas inadecuadas.

3.- Cree que los adolescentes del colegio están inmersos en problemas de pandillas o drogadicción.

Tabla 3

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	70%
NO	3	30%

Gráfico 3



Fuente: Elaborado por el autor.

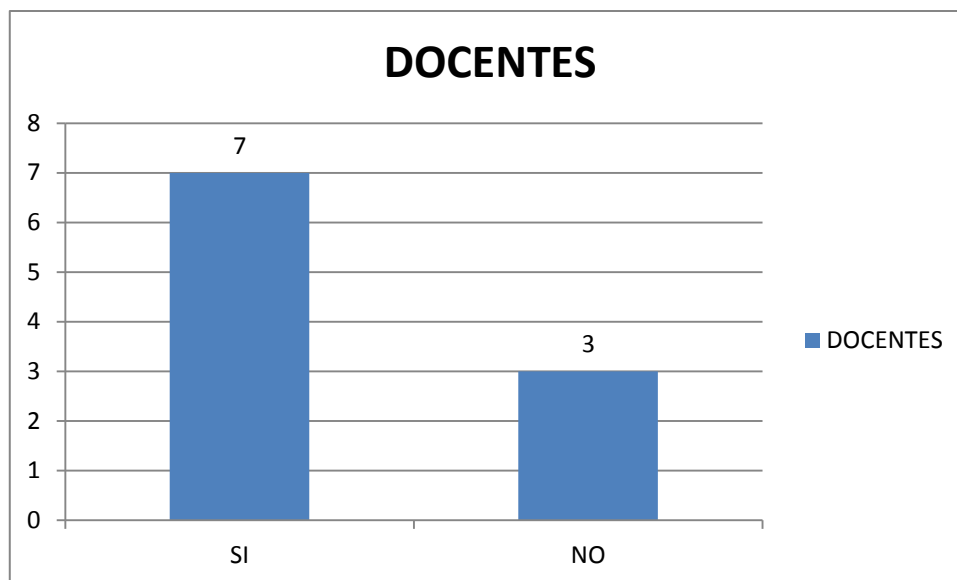
La mayoría del personal docente argumenta que existen algún tipo de problemas, considerando que una minoría dice que no hay, pero al argumento del personal que afirma que existen tipos de problemática social se complementa con lo expuesto: existen grupos bien marcados, existen indicios de drogadicción pero se necesita una investigación más adecuada, se presenta el consumo de alcohol por parte de los estudiantes, existen comentarios de los alumnos y reacciones negativas por dichos comentarios y el personal que dice no argumenta con la falta de pruebas para dichas afirmaciones.

4.- ¿Existen alumnos de la Institución que tiene tendencia agresiva?

Tabla 4

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	70%
NO	3	30%

Gráfico 4



Fuente: Elaborado por el autor.

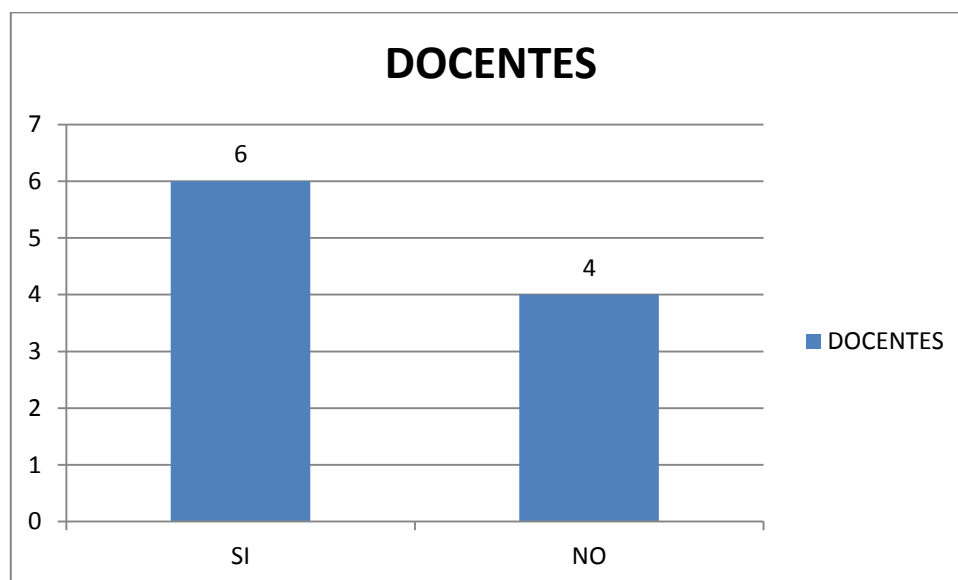
El personal docente en su mayoría manifiestan que el alumnado tiene problemas de conducta que cuando se les llama la atención se enojan, que son agresivos, que se dan peleas de chicas y que existen casos de problemas familiares, así como en una minoría dicen que no hay problemas con los alumnos.

5.- ¿Se han registrado altercados como (peleas callejeras, robos, situaciones de intimidación a los alumnos y/o profesores del plantel)?

Tabla 5

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	60%
NO	4	40%

Gráfico 5



Fuente: Elaborado por el autor.

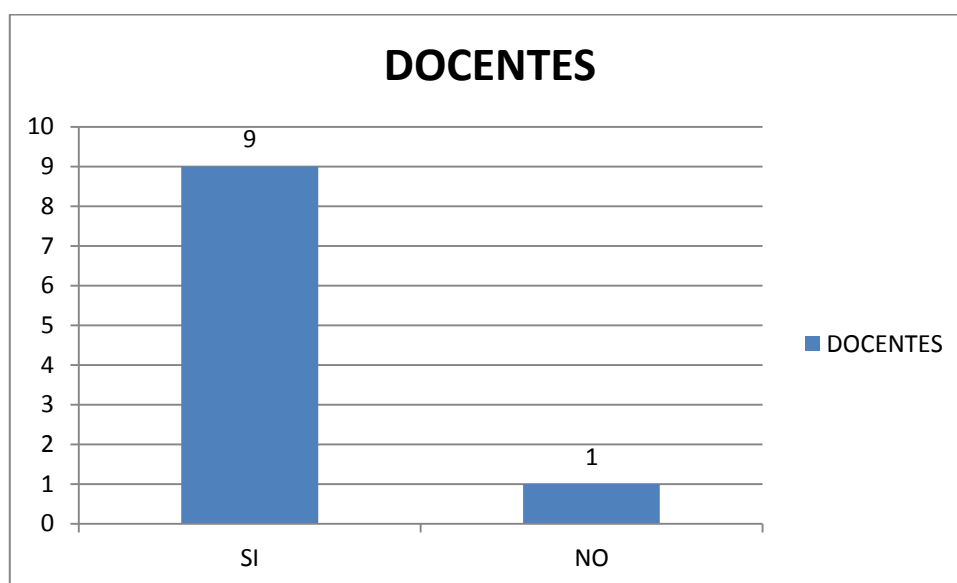
La gran mayoría del personal docente manifiesta que algunos alumnos se han dado problemas de intimidación por parte de los alumnos con bajo rendimiento, insultos, también que se han registrado robos y sustraído artículos de algunos profesores, el grupo menor de profesores que manifiesta que no argumenta que los problemas que se suscitan en el plantel son controlables pero fuera es diferente ya que existen grupos que no son de la institución.

6.- ¿Cree usted que la defensa personal puede ser un aporte a la formación integral del alumno por ser una práctica deportiva que ayuda a desgastar la sobre carga de energía propia de la adolescencia?

Tabla 6

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90%
NO	1	10%

Gráfico 6



Fuente: Elaborado por el autor.

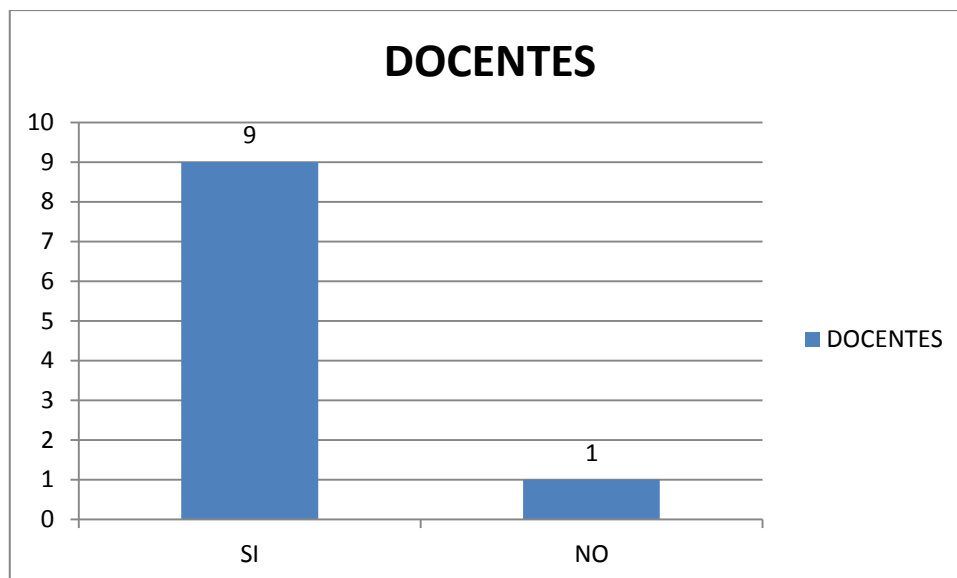
La mayoría del personal docente está de acuerdo que esta práctica deportiva contribuirá al desgaste de energía propia de la edad.

7.- ¿Cree usted que la Práctica de la Defensa Personal puede contribuir en la seguridad del alumnado y a la formación de su personalidad considerando que al adquirir destrezas de autodefensa será un sector menos vulnerable?

Tabla 7

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90%
NO	1	10%

Gráfico 7



Fuente: Elaborado por el autor.

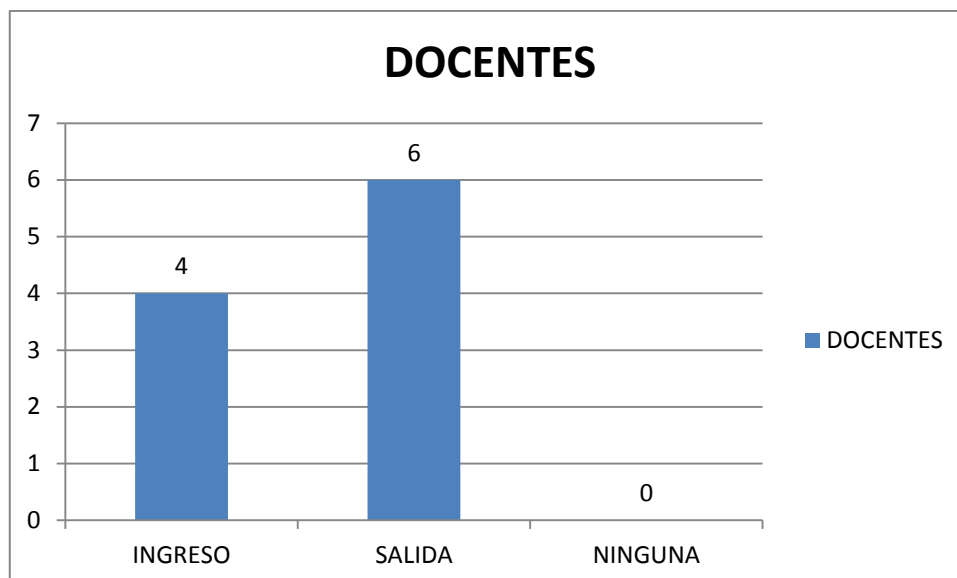
Es evidente que un porcentaje alto del personal docente está de acuerdo en que la práctica de la defensa personal ayudará mantener el autocontrol y a su formación integral, llevándolo a reducir el nivel de peligro al que se encuentra expuesto día a día.

8.- Al determinar que existe inseguridad por el sector en el cual se encuentra ubicado el Colegio, que hora considera son las de mayor riesgo para los alumnos.

Tabla 8

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
INGRESO	4	40%
SALIDA	6	60%
NINGUNA	0	0%

Gráfico 8



Fuente: Elaborado por el autor.

Es evidente que la apreciación del personal docente sobre la hora en la cual existe mayor riesgo se divide pero el más alto se lo ubica en la hora de salida, no obstante es importante recalcar que a la hora de ingreso se determina que también existe un peligro latente, del cual pueden ser víctimas los adolescentes del plantel educativo.

9.- Determine de forma concreta su postura sobre la defensa personal en los alumnos del Colegio Nacional Llano Chico como aporte a la educación integral.

El personal docente encuestado manifiesta:

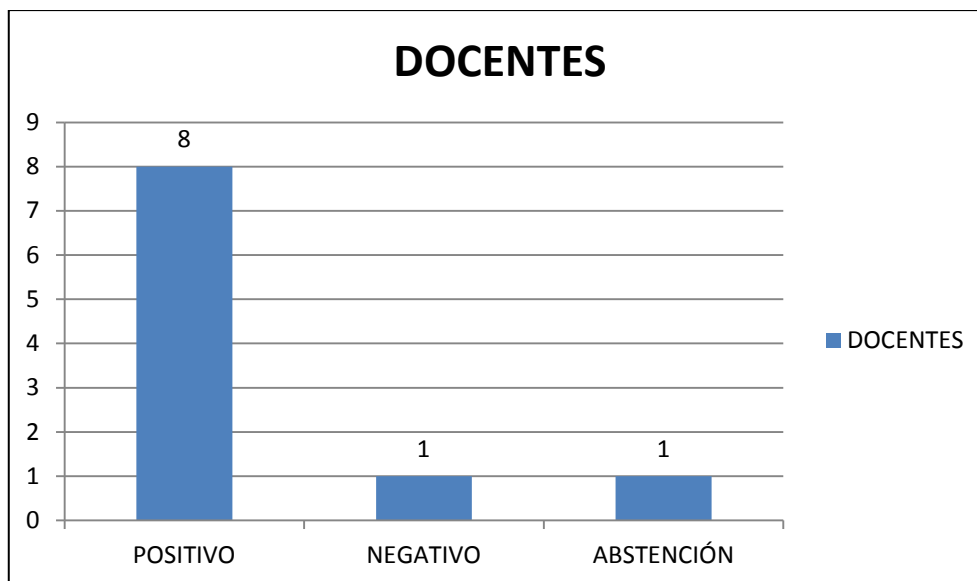
- La práctica de un deporte que conlleva a la autosuperación y el dominio propio, mejora el auto estima desahogando su interior.
- Es de gran ayuda ya que en el colegio nunca se ha dado temas referentes.
- Es un aporte interesante en su formación, debiendo hacerse una coordinación con el DOBE.

- Es Fundamental para la seguridad del alumno.
- A más de ser un deporte es una motivación para que el alumno adquiriera hábitos sanos y una correcta utilización del tiempo.
- Podrán defenderse y estarán seguros de sí mismos.
- Los adolescentes deben conocer técnicas de defensa personal, pero deben respetar las normas y principios debiendo conocer el Objetivo Fundamental.
- Existen otros métodos, no solo la defensa personal para buscar la seguridad.

Tabla 9

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POSITIVO	8	80%
NEGATIVO	1	10%
ABSTENCIÓN	1	10%

Gráfico 9



Fuente: Elaborado por el autor.

El personal docente en un 80% está de acuerdo que el alumnado (adolescentes) aprenda técnicas de defensa personal, el 10 % manifiesta que hay otros métodos pero no plantean alternativas y el 10% se abstiene de fundamentar alguna postura.

3.8.2 GRAFICACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ALUMNOS DE LOS SEGUNDOS AÑOS DE BACHILLERATO

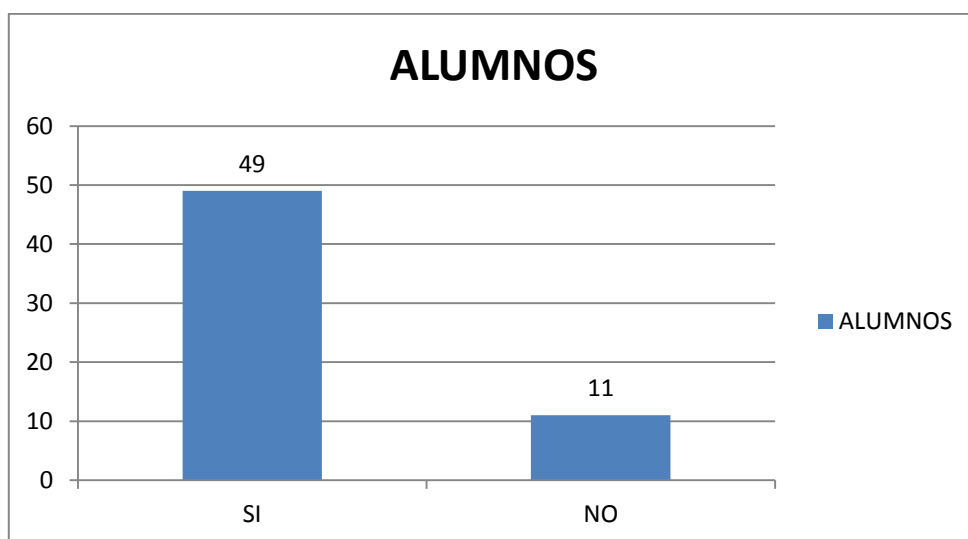
1.- Que tipos sucesos de inseguridad se han registrado cerca en su establecimiento marque con una X:

1.1 Peleas callejeras

Tabla 10

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	82%
NO	11	18%

Gráfico 10



Fuente: Elaborado por el autor.

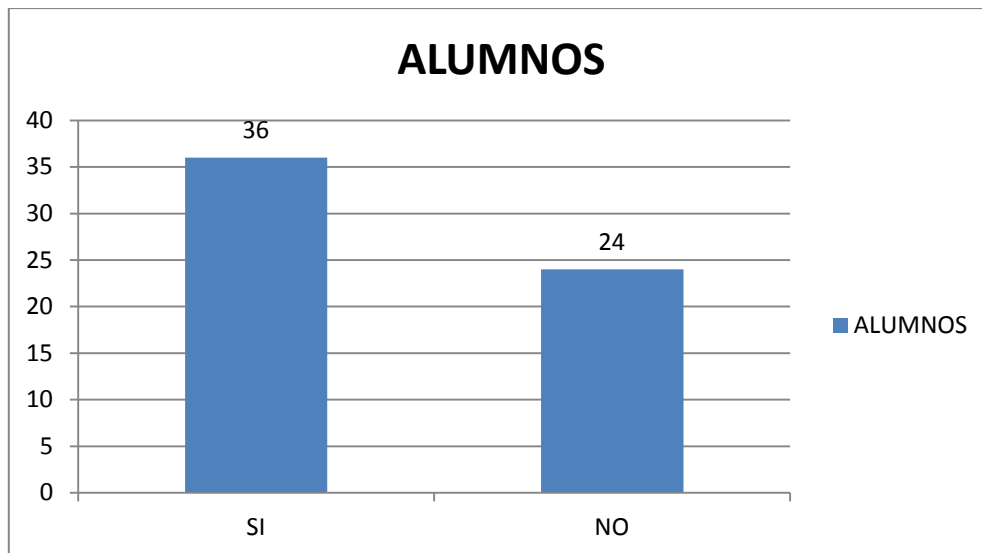
Los alumnos del Colegio nacional Técnico Llano Chico 49 de los encuestados dicen que se han registrado peleas callejeras como parte de la inseguridad cerca del establecimiento.

1.2 Presencia de pandillas

Tabla 11

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	60%
NO	24	40%

Gráfico 11



Fuente: Elaborado por el autor.

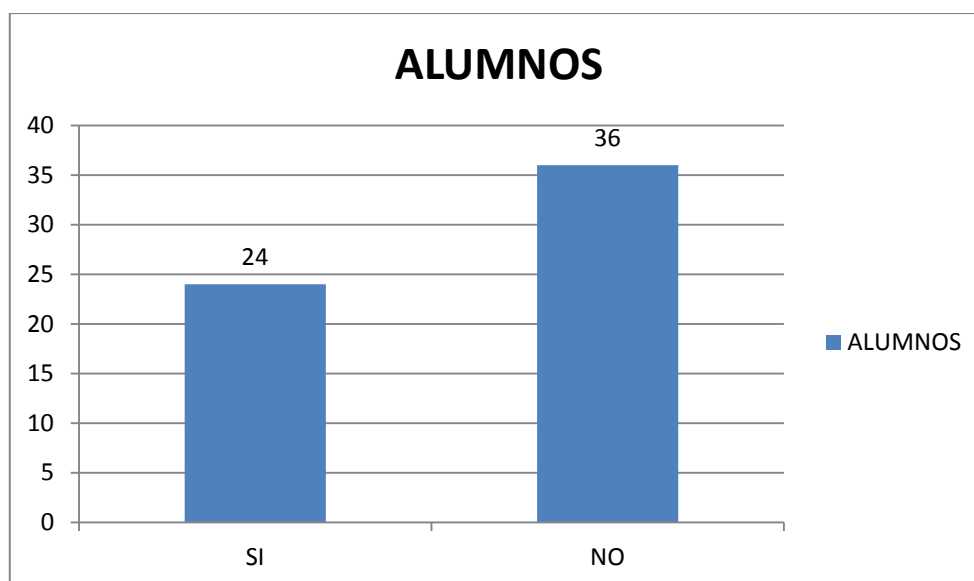
El 60% del alumnado encuestado manifiesta que hay presencia de pandillas cerca al establecimiento, lo cual genera inseguridad.

1.3 Asaltos en las afueras del colegio

Tabla 12

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	40%
NO	36	60%

Gráfico 12



Fuente: Elaborado por el autor.

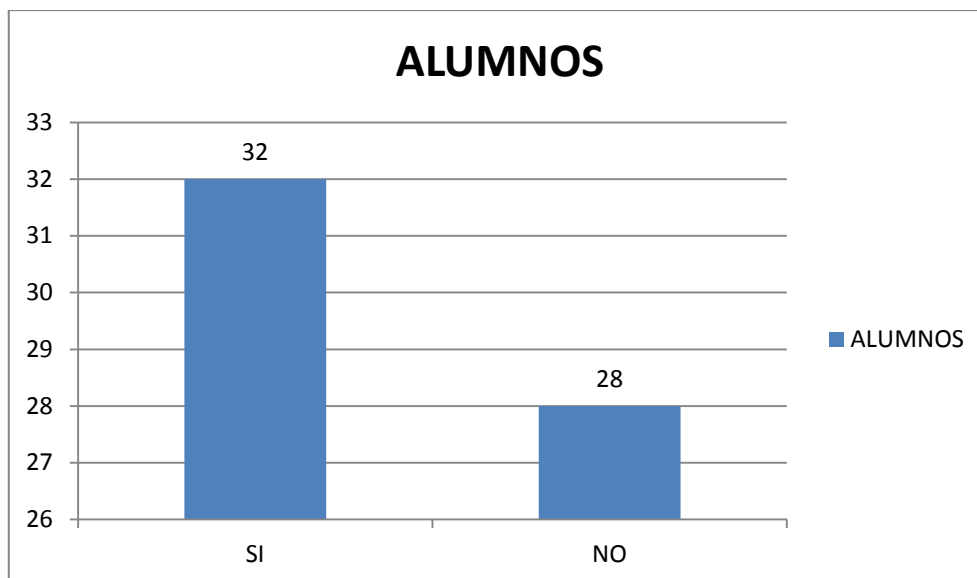
Un 40 por ciento de los encuestados manifiestan que han sido víctimas robos en las afueras del establecimiento en el horario de salida de clases.

1.4 Intimidación por personas mayores.

Tabla 13

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	53%
NO	28	47%

Gráfico 13



Fuente: Elaborado por el autor.

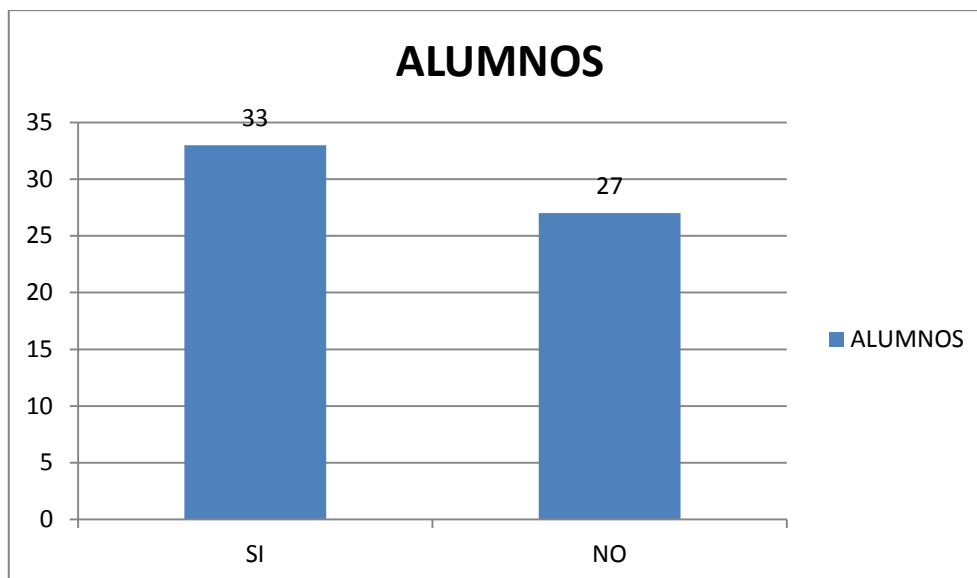
El 53% de los alumnos encuestados dicen que existe intimidación por parte de personas mayores en los alrededores del establecimiento educativo, lo que genera inseguridad en el alumnado.

1.5 Agresiones por parte de los compañeros de años superiores.

Tabla 14

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	55%
NO	27	45%

Gráfico 14



Fuente: Elaborado por el autor.

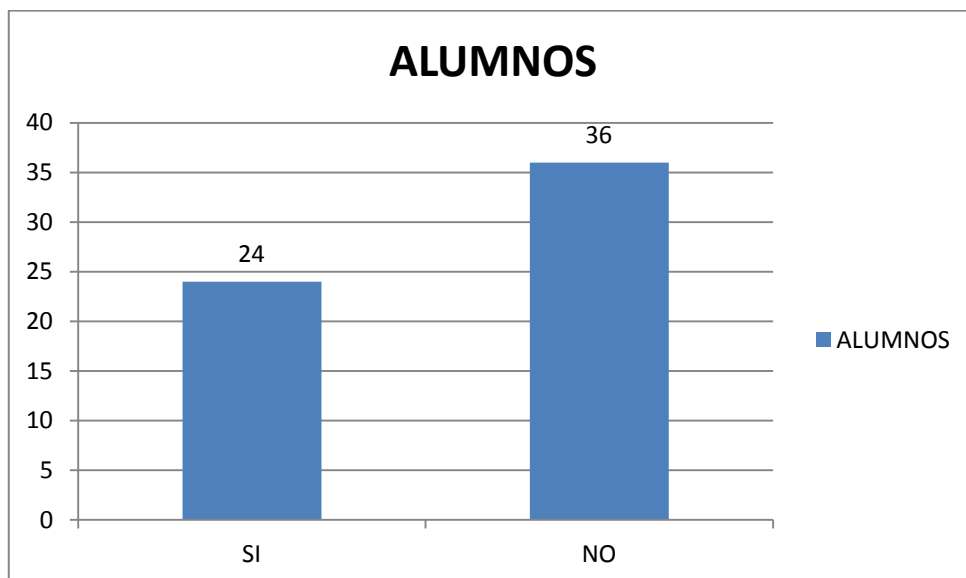
Un 55% del alumnado dice haber sido víctimas de agresiones por parte de alumnos de los años superiores, debiendo considerarse que es un factor generador de inseguridad interna del plantel.

1.6 Agresiones por parte de servidores de transporte.

Tabla 15

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	40%
NO	36	60%

Gráfico 15



Fuente: Elaborado por el autor.

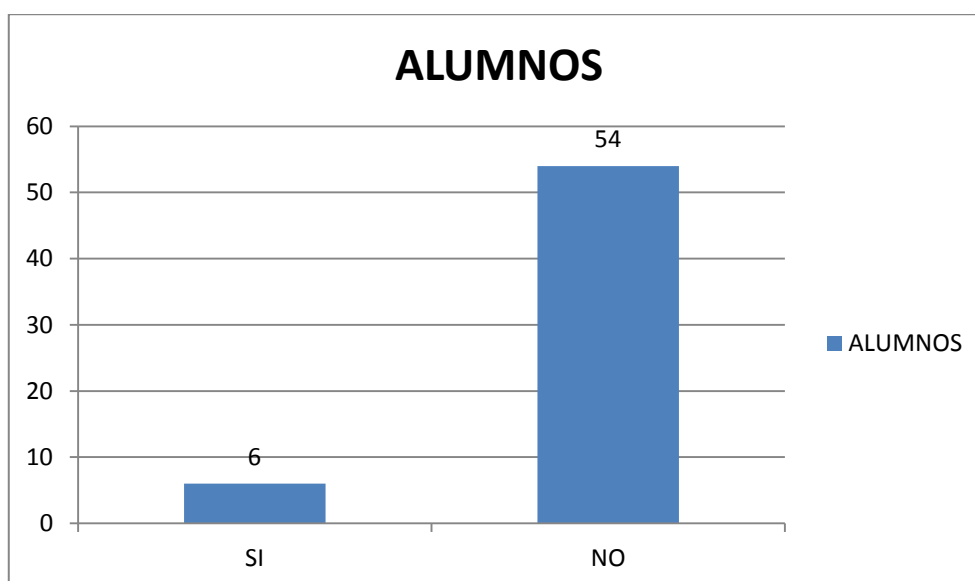
El 40% de los encuestados dicen que existe inseguridad debido al maltrato que se genera por parte de los servidores de transporte público.

1.7 Acoso(interno-externo) a las alumnas de la institución

Tabla 16

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	10%
NO	54	90%

Gráfico 16



Fuente: Elaborado por el autor.

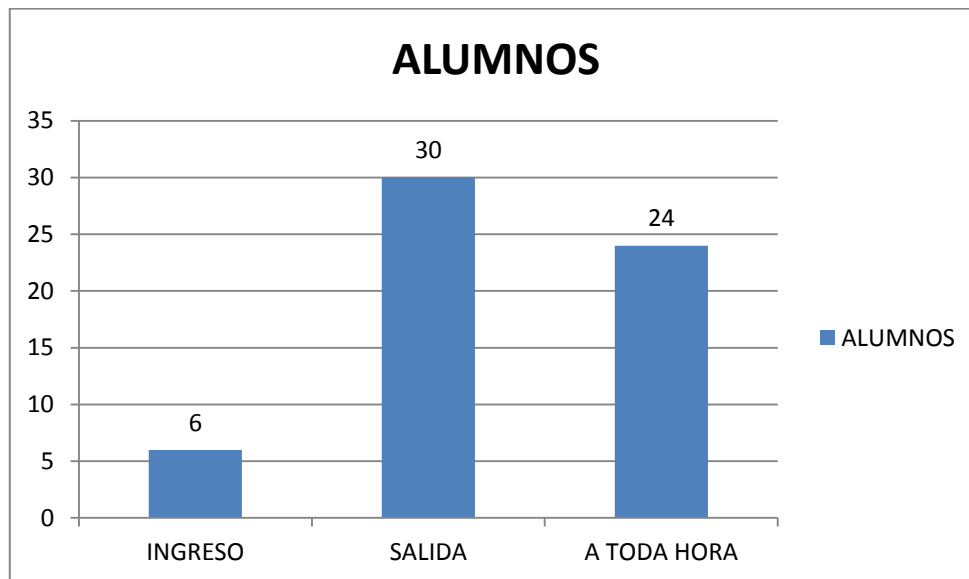
Uno de los factores más bajos de inseguridad según los encuestados es de un 10% los problemas de acoso interno a las alumnas del colegio.

2.- A qué hora considera el mayor riesgo de inseguridad:

Tabla 17

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
INGRESO	6	10%
SALIDA	30	50%
A TODA HORA	24	40%

Gráfico 17



Fuente: Elaborado por el autor.

El factor inseguridad se hace notar a toda hora según los encuestados, de los cuales un 10% manifiestan que es a la hora de ingreso, un 50% a la hora de salida y un 40% dice que a toda hora, en definitiva se puede considerar que la inseguridad es un factor latente en los establecimientos educativos

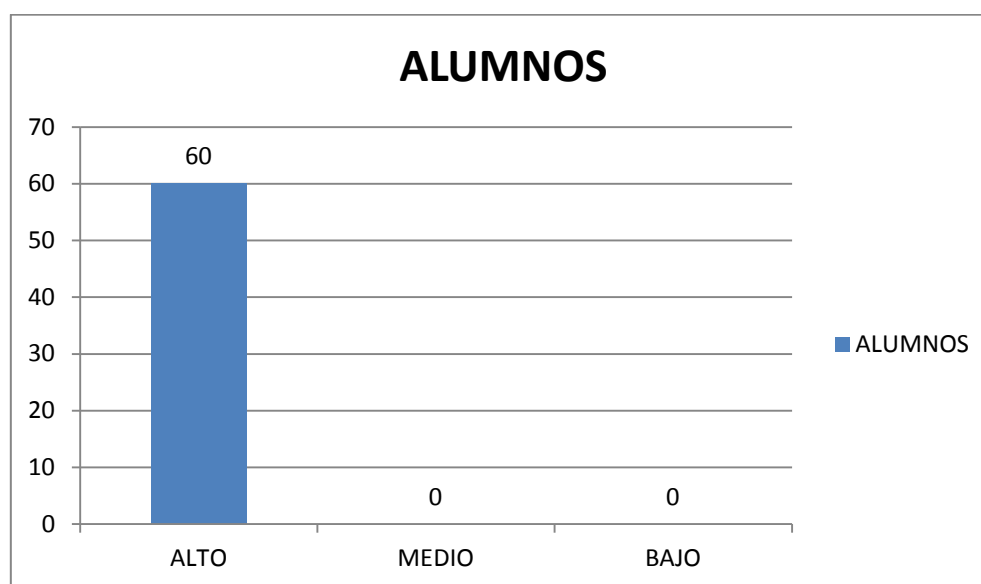
3.- Categorice de acuerdo a su criterio y marque con una X.

3.1 Su interés por aprender técnicas de defensa personal.

Tabla 18

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	60	100%
MEDIO	0	0%
BAJO	0	0%

Gráfico 18



Fuente: Elaborado por el autor.

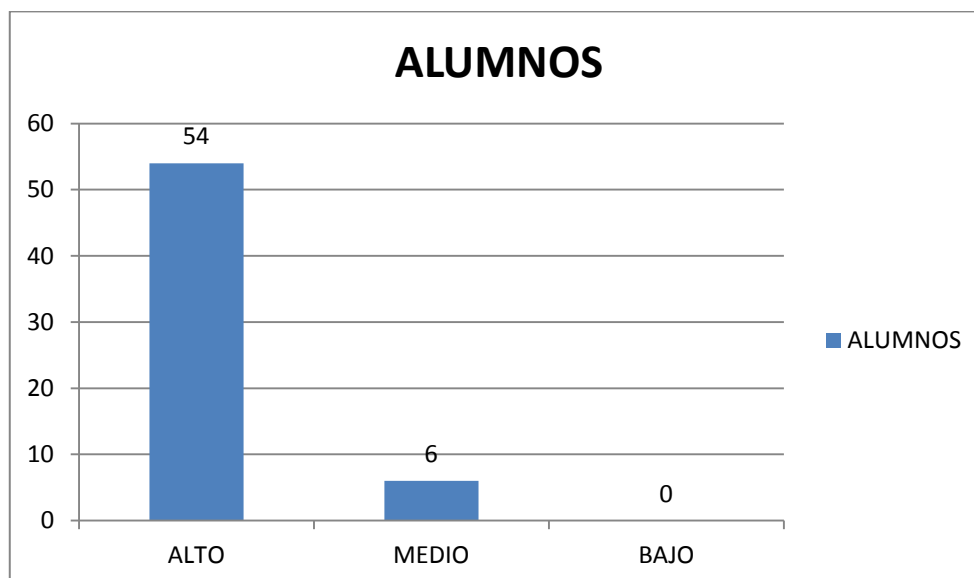
El 100% de los adolescentes encuestados están interesados en aprender técnicas de defensa personal como alternativa a mejorar su autocontrol, apegándose a los principios éticos del Arte Marcial.

3.2 La práctica de defensa personal le ayudará a fortalecer su cuerpo.

Tabla 19

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	54	90%
MEDIO	6	10%
BAJO	0	0%

Gráfico 19



Fuente: Elaborado por el autor.

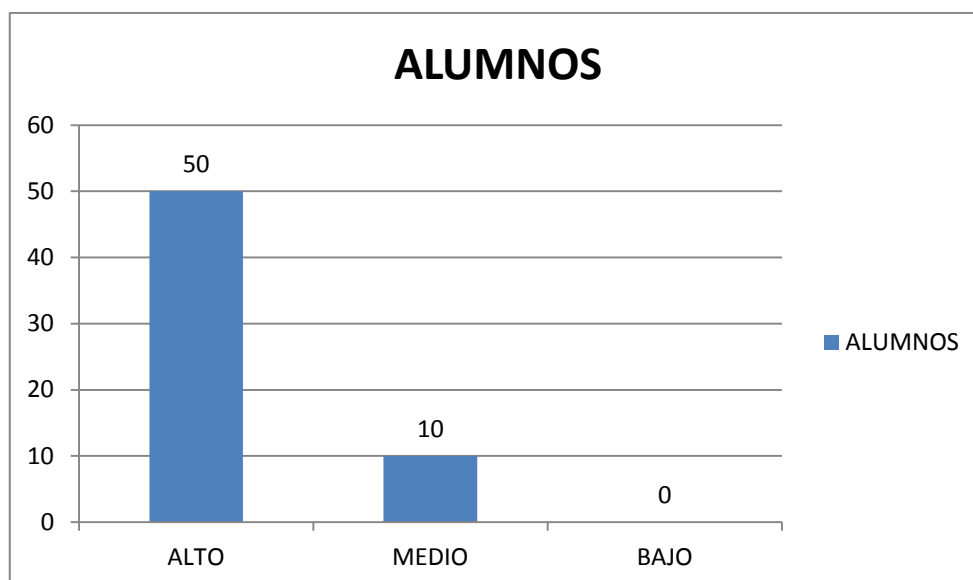
El 90% de los adolescentes encuestados están de acuerdo que la práctica del arte marcial les ayudará a fortalecer el cuerpo, así como adquirir habilidades y destrezas que les ayude a defenderse en casos eminentes de ataque en el que se encuentre en riesgo su integridad.

3.3 Su apreciación de seguridad al aprender defensa personal será.

Tabla 20

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	50	83%
MEDIO	10	17%
BAJO	0	0%

Gráfico 20



Fuente: Elaborado por el autor.

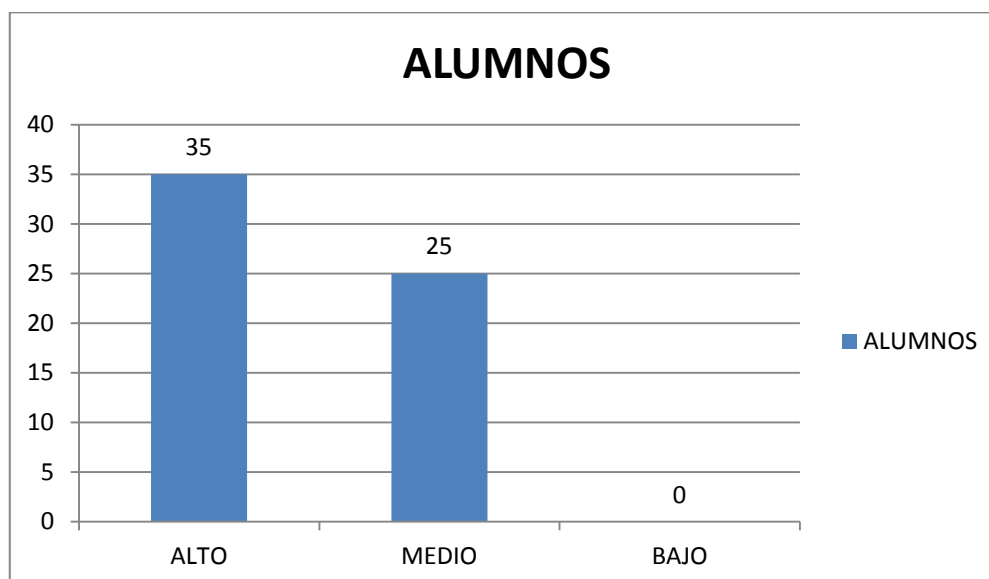
El 83% de los adolescentes encuestados dicen que la percepción de seguridad al aprender defensa personal es alta contra un 10% se mantienen en un nivel medio, determinándose que existe interés en esta actividad.

3.4 Se canalizará su sobre carga de energía, propia de la edad al practicar este deporte de forma.

Tabla 21

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	35	58%
MEDIO	25	42%
BAJO	0	0%

Gráfico 21



Fuente: Elaborado por el autor.

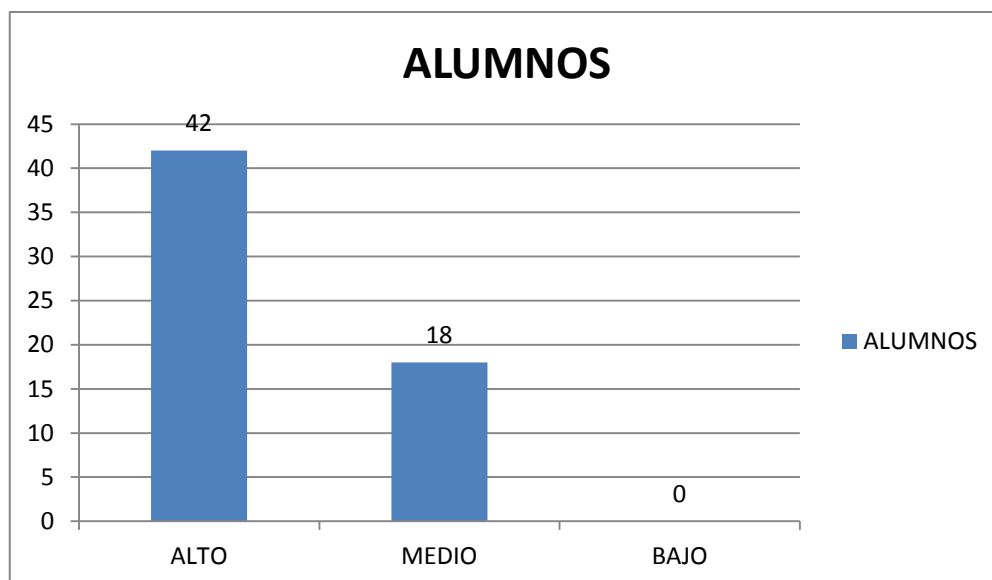
La mayoría de los adolescentes encuestados se mantiene desde el rango medio hasta el alto en que el entrenamiento ayudará a canalizar la sobre carga de energía propia de la edad.

3.5 Si intenta ser agredido por un extraño lo aprendido le servirá en un rango.

Tabla 22

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	42	70%
MEDIO	18	30%
BAJO	0	0%

Gráfico 22



Fuente: Elaborado por el autor.

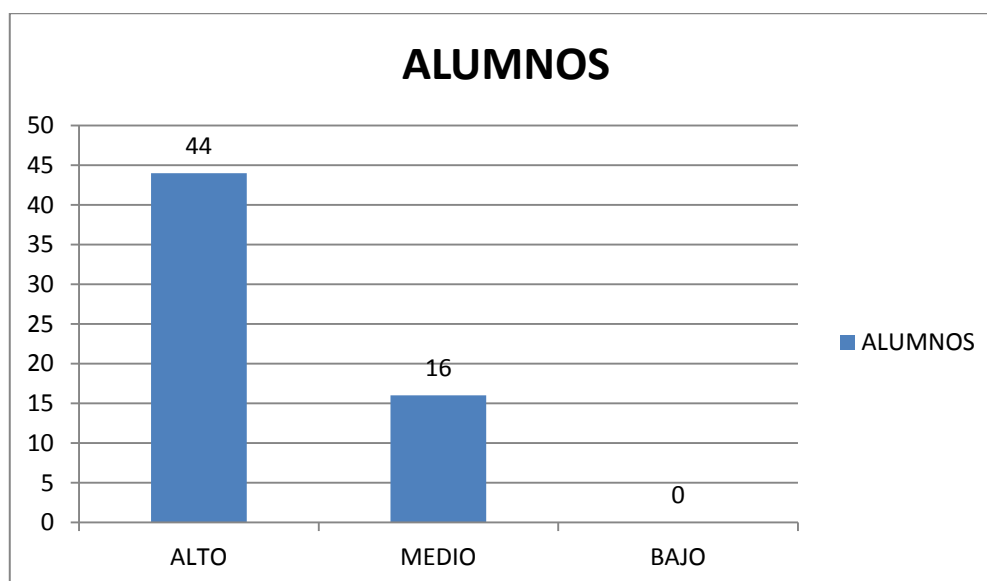
Los adolescentes manifiestan que ante un peligro eminente, los insumos de defensa aprendidos, serán de gran ayuda, lo que se determina en un rango alto y medio. Según los encuestados.

3.6 Si puede ayudar a otra persona que esté siendo víctima de algún acto de inseguridad su actuación será.

Tabla 23

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	44	73%
MEDIO	16	27%
BAJO	0	0%

Gráfico 23



Fuente: Elaborado por el autor.

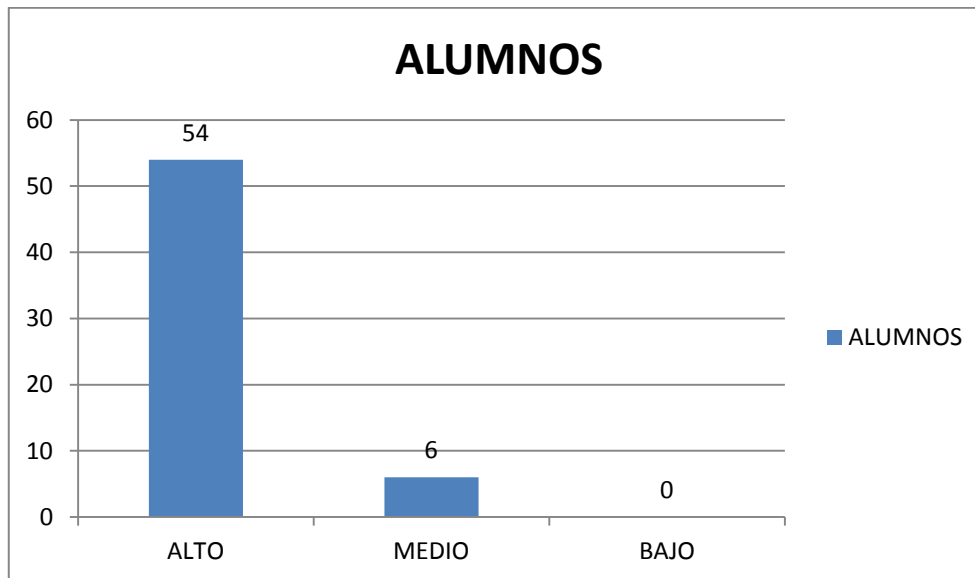
Los encuestados manifiestan que su accionar ante la el peligro eminente a una segunda persona, será alto en función de ayuda que pueda prestarle.

3.7 Que grado de importancia le daría a usted a la práctica de la defensa personal.

Tabla 24

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	54	90%
MEDIO	6	10%
BAJO	0	0%

Gráfico 24



Fuente: Elaborado por el autor.

El nivel de importancia de la práctica de la defensa personal es alto según se determina los resultados de la encuesta a los adolescentes aplicada, lo que también determina aceptación por los educandos.

4.- Marque con una **X** según su criterio

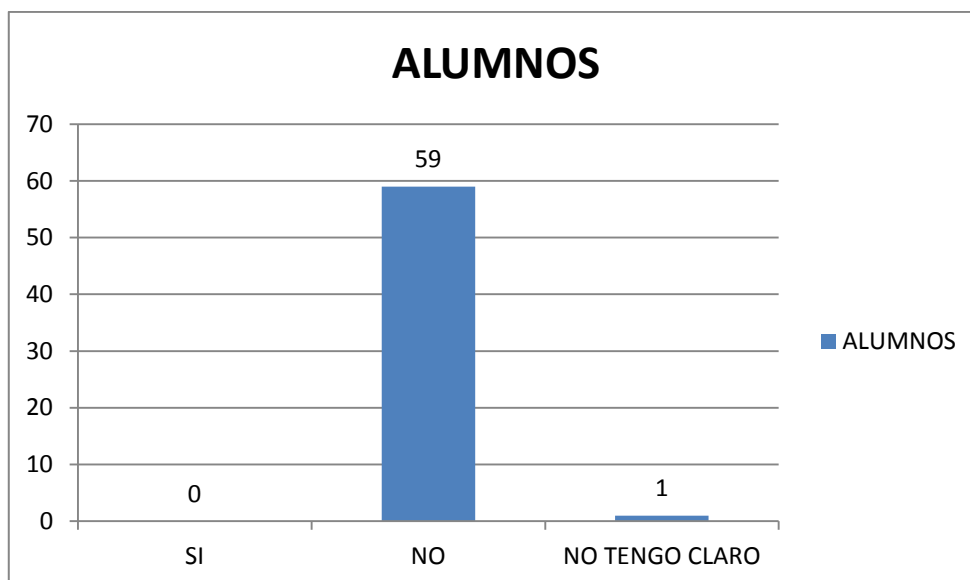
4.1 Por el simple hecho de tener conocimientos de defensa personal, ¿agrediría a otra persona?

Tabla 25

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	59	98%

NO TENGO CLARO	1	2%
----------------	---	----

Gráfico 25



Fuente: Elaborado por el autor.

Los Adolescentes están consientes que el hecho de poseer conocimientos de defensa personal no pueden utilizar los mismos para agredir a otra persona, si no para defenderse de eminentes peligros, siendo estrictamente necesario.

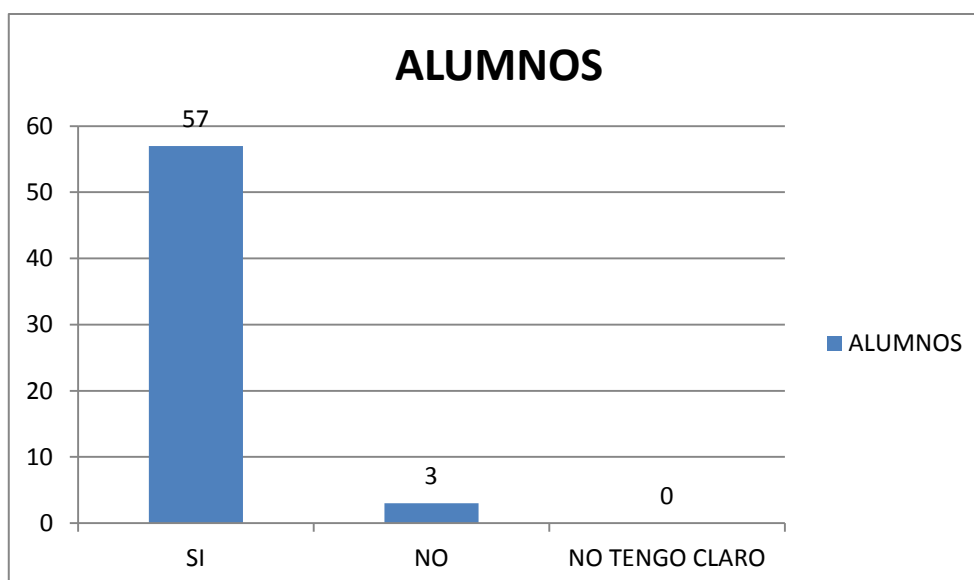
4.2 ¿Al adquirir habilidades y destrezas de defensa personal, ayudará a multiplicar el conocimiento en la institución?

Tabla 26

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	57	95%
NO	3	5%

NO TENGO CLARO	0	0%
----------------	---	----

Gráfico 26



Fuente: Elaborado por el autor.

El 97% de los adolescentes encuestados dicen que contribuirán a reproducir los conocimientos adquiridos sobre defensa personal en la institución, lo cual servirá como aporte a buscar un clima de auto seguridad en los educandos.

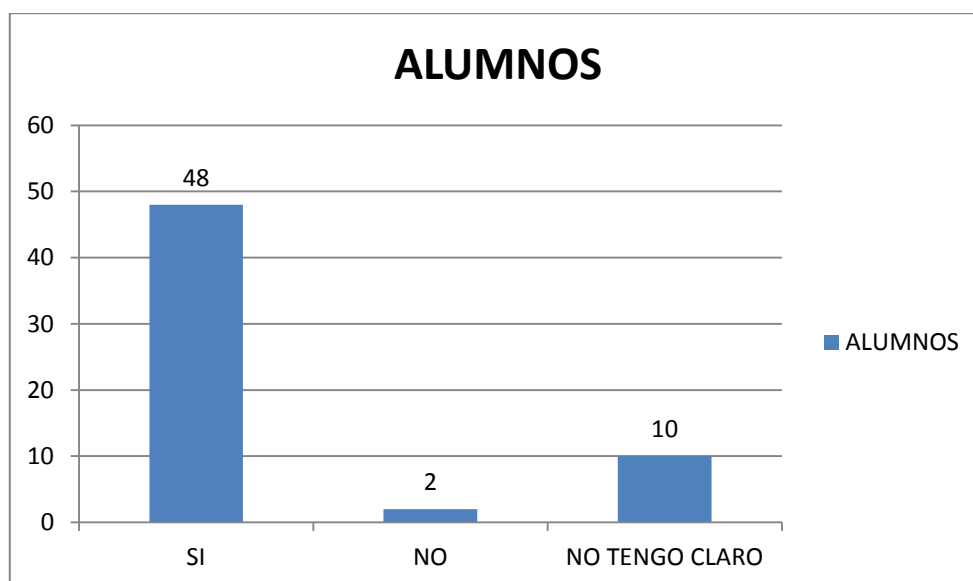
4.3 ¿Potencializará sus conocimientos en beneficio de su seguridad integral y de la de los demás?

Tabla 27

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	80%

NO	2	3%
NO TENGO CLARO	10	17%

Gráfico 27



Fuente: Elaborado por el autor.

El 80% de los adolescentes encuestados están consientes de que el conocimiento debe ser potenciado para el beneficio común.

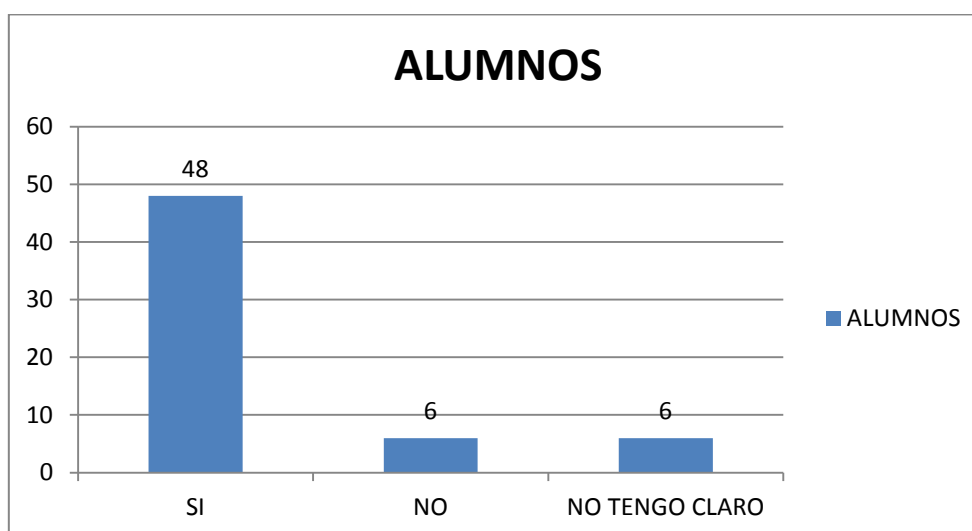
4.4 Si tiene un riesgo de agresión del cual puede salir ileso tomando la alternativa de retirarse, ¿lo haría sin importar su ego machista o feminista?

Tabla 28

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	80%

NO	6	10%
NO TENGO CLARO	6	10%

Gráfico 28



Fuente: Elaborado por el autor.

De los adolescentes encuestados, un 80% está de acuerdo que el mejor camino de la defensa personal, apegada a sus principios, es evitar el riesgo si hay la posibilidad, concluyendo que el último recurso es aplicar las técnicas aprendidas.

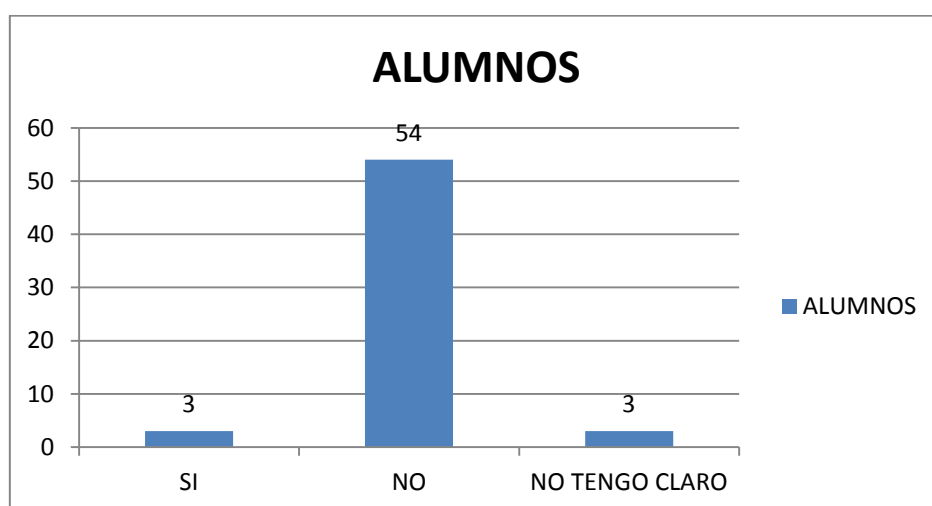
4.5 El entrenamiento del arte marcial ayuda a desgastar energía negativa, dejándolo con energía positiva solamente ¿al encontrarse con un estado de ánimo agresivo, desahogará su ira con la primera persona que se le cruce?

Tabla 29

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	5%

NO	54	90%
NO TENGO CLARO	3	5%

Gráfico 29



Fuente: Elaborado por el autor.

Los adolescentes encuestados determinan que no van a descargar la ira de manera innecesaria, apegándose a que el entrenamiento deportivo ayuda a desgastar la energía negativa acumulada.

5.- Cual cree usted que debe ser la actitud de una persona que posee conocimientos de defensa personal. Explique de forma concreta.

Los estudiantes encuestados manifestaron que es indispensable:

- ✓ El autocontrol.
- ✓ Manejarse con tranquilidad.
- ✓ Actuar de forma cooperativa y utilizar la fuerza solo en caso de ser necesario.
- ✓ No utilizar la fuerza para agredir.
- ✓ Utilizar la fuerza con sabiduría, ser pacífico y actuar de manera razonada
- ✓ No utilizar la fuerza para dañar a alguien.

- ✓ Utilizar la fuerza en extrema urgencia, peligro inminente tratando de hacer el menor daño posible.
- ✓ No enfadarse sin razón.
- ✓ Confianza en sí mismos.
- ✓ Aplicar los conocimientos en riesgo altamente latente.
- ✓ Ser Tranquilo y pasivo.
- ✓ Si el camino es retirarse, hacerlo.
- ✓ Utilizar la fuerza cuando sea estrictamente necesario.
- ✓ No utilizar el conocimiento para el mal sino para el bien.
- ✓ No abusar del conocimiento.
- ✓ Tomar una actitud de seguridad.

3.8.3 GRAFICACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS SEGUNDOS AÑOS DE BACHILLERATO

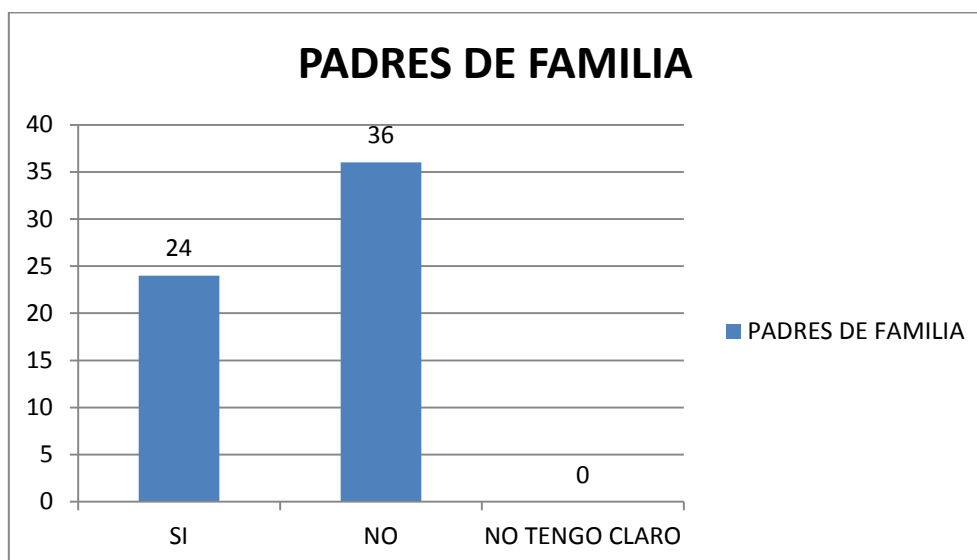
1.- Al sentir el aumento del auge delincencial, ¿ha tomado alguna medida de seguridad con sus hijos?

Tabla 30

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	40%

NO	36	60%
NO TENGO CLARO	0	0%

Gráfico 30



Fuente: Elaborado por el autor.

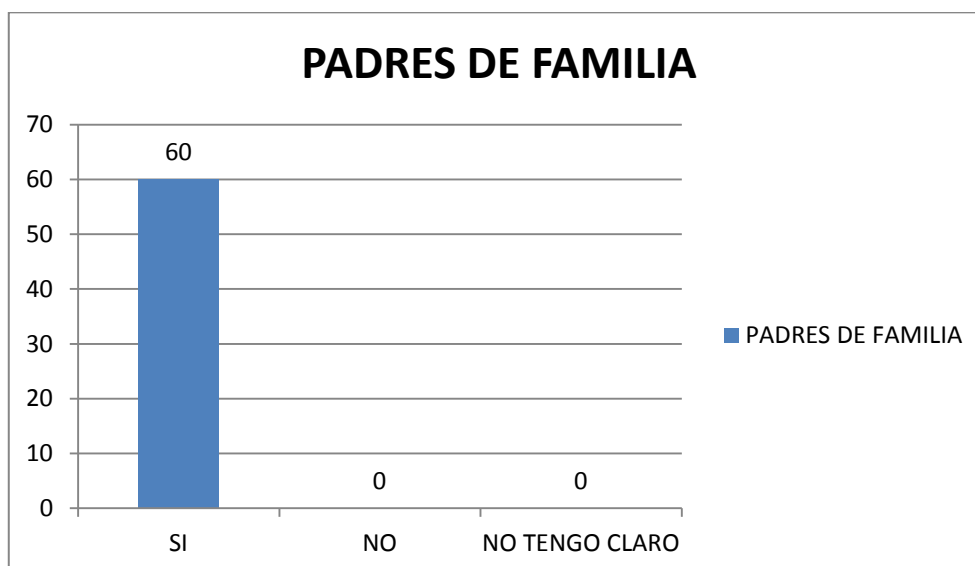
La mayoría del personal de padres de familia encuestados están consientes que no se ha tomado ninguna clase de medidas de acuerdo al auge de inseguridad que se registra en las inmediaciones de la institución.

2.- Su hijo es un adolescente híper activo ¿le gustaría que canalice su sobre carga de energía con actividades positivas?

Tabla 31

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	100%
NO	0	0%
NO TENGO CLARO	0	0%

Gráfico 31



Fuente: Elaborado por el autor.

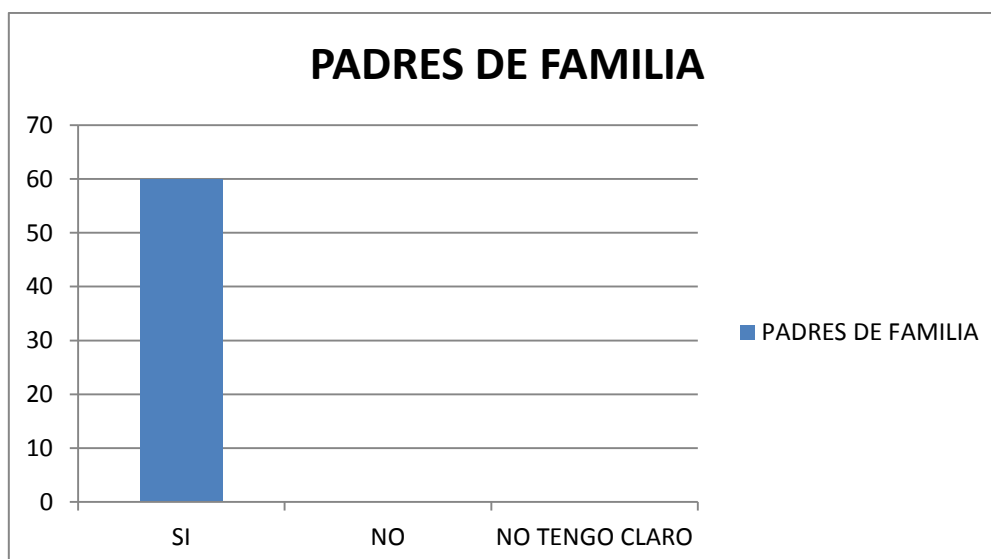
El 100% de padres de familia encuestados están de acuerdo a que sus hijos (adolescentes) realicen la actividad deportiva que ayude a canalizar la energía positiva.

3.- La defensa personal aparte de ser una actividad deportiva le ayudan a adquirir insumos de autodefensa ¿permitiría a su hijo que practique artes marciales?

Tabla 32

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	100%
NO	0	0%
NO TENGO CLARO	0	0%

Gráfico 32



Fuente: Elaborado por el autor.

El 100% de los padres de familia encuestados están de acuerdo en permitirles a sus hijos que practiquen las técnicas de defensa personal.

4.- En el colegio se van a desarrollar actividades de defensa personal para adolescentes ¿está de acuerdo en que su hijo participe?

Tabla 33

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	100%
NO	0	0%
NO TENGO CLARO	0	0%

Gráfico 33



Fuente: Elaborado por el autor.

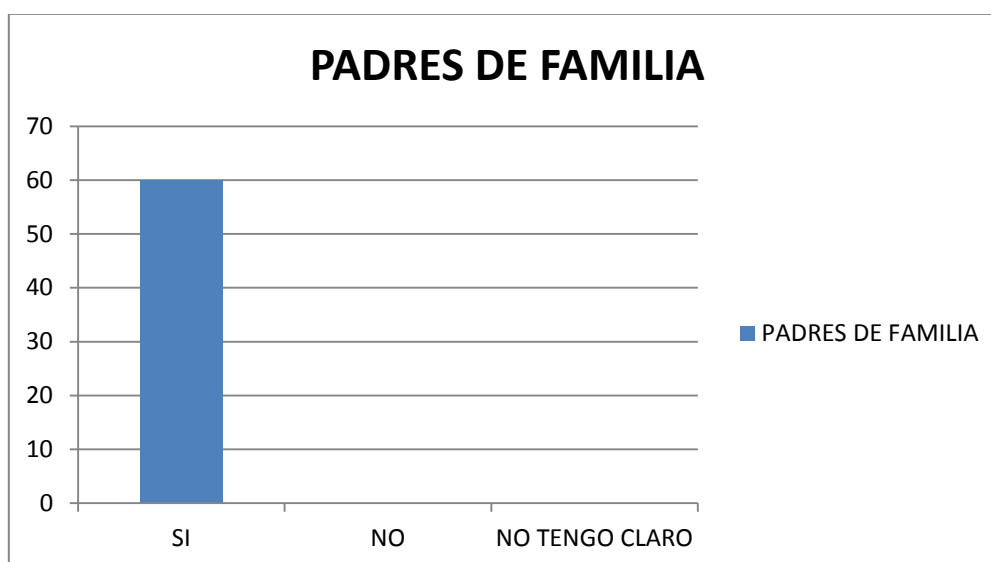
Al conocer del programa de defensa personal, planteado en el Colegio Nacional Llano Chico, el 100% de los padres de familia de los adolescentes, encuestados están de acuerdo a que sus hijos lo practiquen.

5.- ¿Está de acuerdo con que su hijo aprenda defensa personal como medida de autoprotección?

Tabla 34

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	100%
NO	0	0%
NO TENGO CLARO	0	0%

Gráfico 34



Fuente: Elaborado por el autor.

El 100% de los padres de familia de los adolescentes, encuestados están de acuerdo que sus hijos aprendan técnicas de defensa personal como medida de autodefensa que ayude a salvaguardar su integridad.

3.8.4 GRAFICACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA REALIZADA A LA COMUNIDAD POR MEDIO DEL INTERNET

Resultados de la encuesta virtual de muestreo




Resumen de respuestas

Cantidad total de encuestas iniciadas: 11
Cantidad total de encuestas completadas: 11 (100%)

PÁGINA: LA DEFENSA PERSONAL EN LA EDUCACIÓN DE NIVEL MEDIO

1. En la Institución que estudian sus hijos, amigos, familiares, cree usted que el nivel de inseguridad es?


[Crear gráfico](#) [Descargar](#)

		Porcentaje de respuestas	Cantidad de respuestas
Alto		27,3%	3
Medio		27,3%	3
Bajo		45,5%	5
pregunta respondida			11
pregunta omitida			0

Se han verificado los datos recopilados por medio de la herramienta tecnológica SurveyMonkey, en la que se demuestra que en establecimientos educativos existe inseguridad.

2. A que hora cree que es la de mayor inseguridad?




[Crear gráfico](#) [Descargar](#)

		Porcentaje de respuestas	Cantidad de respuestas
Al ingreso		0,0%	0
A la salida		100,0%	11
pregunta respondida			11
pregunta omitida			0

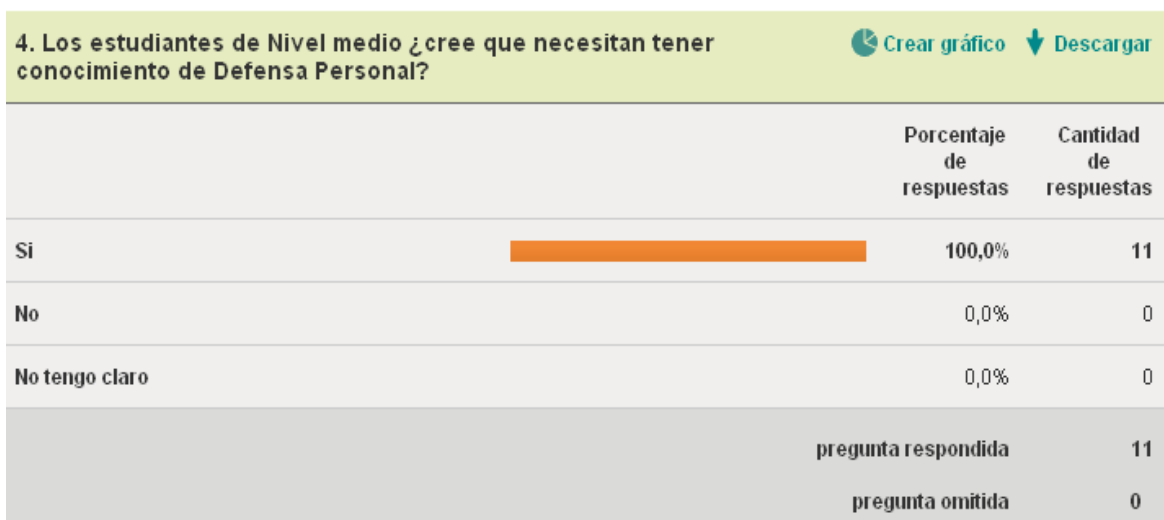
El 100% de los datos demuestra que la mayor inseguridad se registra a la hora de salida de los establecimientos educativos.

3. En los establecimientos que tienen las tres jornadas de trabajo, a su criterio; en que jornada cree que tenemos el mayor índice de inseguridad?

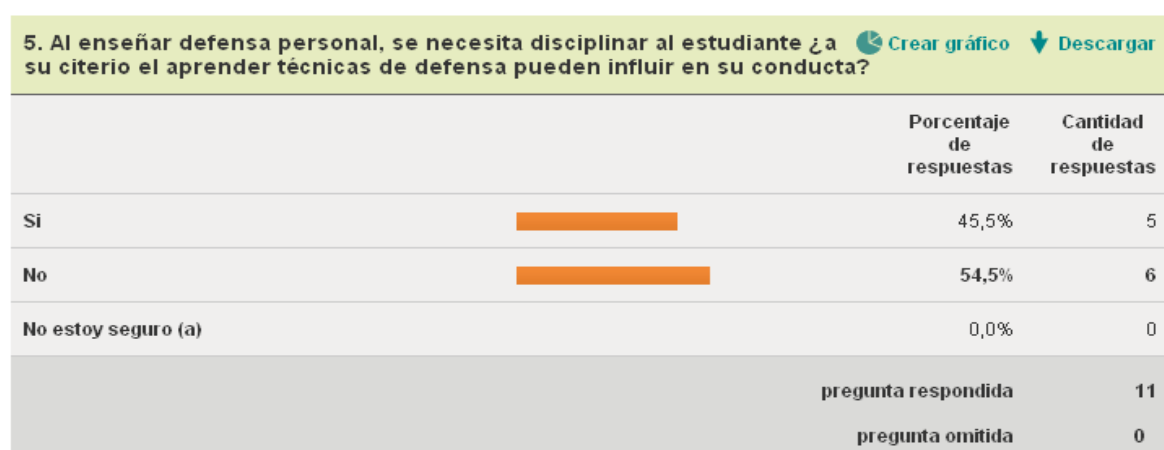
[Crear gráfico](#) [Descargar](#)

		Porcentaje de respuestas	Cantidad de respuestas
Matutino		9,1%	1
Vespertino		18,2%	2
Nocturno		72,7%	8
pregunta respondida			11
pregunta omitida			0

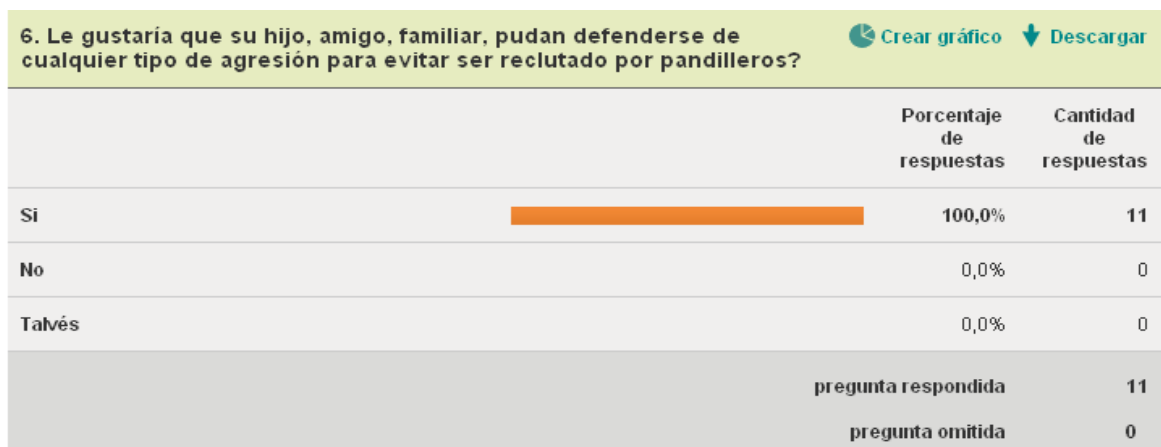
La encuesta demuestra que en la jornada de trabajo nocturno es en la que se registra un mayor índice de inseguridad.



Los encuestados por medio de la herramienta tecnológica están de acuerdo que los estudiantes de nivel medio (adolescentes) deben tener conocimientos de defensa personal.



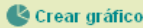
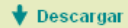
Un %4.5 de los encuestados manifiestan que la práctica de la defensa personal influirá en su conducta y el 45.5% dice que si influirá en su conducta.





Todos los encuestados por medio de la herramienta tecnológica SurveyMonkey, manifiestan que si les gustaría que sus familiares, amigos, hijos, puedan defenderse y no ser presa fácil de agresiones o blanco fácil para reclutamiento de pandillas.



Según los datos de los encuestados, dice que apoyarían si sus hijos conforman un grupo de defensa personal en su establecimiento educativo.

8. Cual es su nivel de aceptación a que en el colegio de su Hijo, amigo, familiar, se practiquen técnicas de defensa personal?								
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Insatisfactorio	N/C	Valoración media	Cantidad de respuestas
Factor ocupacional del tiempo	30,0% (3)	50,0% (5)	20,0% (2)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	1,90	10
Aspecto actitudinal	40,0% (4)	50,0% (5)	10,0% (1)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	1,70	10
Aspecto Psicológico	30,0% (3)	60,0% (6)	10,0% (1)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	1,80	10
Necesidad de autoprotección	45,5% (5)	54,5% (6)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	1,55	11
Aspecto personal	50,0% (5)	50,0% (5)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	1,50	10
pregunta respondida								11
pregunta omitida								0

En los diferentes aspectos determinados para la pregunta se denota el nivel de aceptación de los encuestados ubicándose en ponderación de bueno a excelente.

9. La participación de las Autoridades, Docentes, Consejo estudiantil, alumnos y la comunidad educativa debe ser?					 Crear gráfico	 Descargar
	Siempre	Ocasionalmente	De acuerdo a la situación	Nunca	Valoración media	Cantidad de respuestas
Activa	100,0% (11)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	1,00	11
Proactiva	80,0% (8)	20,0% (2)	0,0% (0)	0,0% (0)	1,20	10
Independiente	50,0% (5)	0,0% (0)	30,0% (3)	20,0% (2)	2,20	10
pregunta respondida						11
pregunta omitida						0

Los encuestados manifiestan que la participación debe ser proactiva, constantemente, así como activa por parte de los alumnos, en definitiva debe ser participativa de toda la comunidad educativa.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

1. Las autoridades y personal docente del establecimiento están consientes que el índice de inseguridadha aumentado en los alrededores del establecimiento educativo.
2. En los alrededores del Colegio Nacional Técnico Llano chico se puede evidenciar los problemas de inseguridad latentes de acuerdo a los horarios determinados en el ingreso y salida de clases.
3. En el establecimiento educativo no se han realizado charlas, seminarios o talleres de prevención en el ámbito de seguridad, así como tampoco se han propuesto programas que ayuden a reducir los índices de inseguridad para sus alumnos.
4. Los padres de familia de la institución apoyan el programa de defensa personal para adolescentes, siempre y cuando este encaminado a canalizar la energía de los educandos y se convierta en fortaleza para sus actitudes.
5. La mayoría de los adolescentes alumnos del Colegio Nacional Técnico Llano Chico han sido víctimas de algún tipo de factores generadores de inseguridad en los diferentes horarios, sin que se haya hecho nada en la mayoría de los casos para tratar de reducir su índice.
6. Los medios de comunicación, las encuestas, entrevistas demandan mayor seguridad para los educandos, la sociedad en general ha sido víctima de inseguridad, en cualquiera de sus factores generadores, aún más se evidencia en las entidades educativas, por lo que los adolescentes al ser un grupo vulnerable de la sociedad no está exentos de ella y se eleva el nivel de riesgo.
7. Los adolescentes están interesados en el programa propuesto, como complemento a su formación integral, tomando en cuenta que la defensa personal está enmarcada en la cultura física y contribuirá a la formación de su estructura anatómica de manera progresiva durante el período escolar;

y los insumos de defensa adquiridos, serán aplicados a su diario vivir.

4.2 RECOMENDACIONES

1. Identificar focos de contaminación de inseguridad en los alrededores del Colegio Nacional Técnico Llano Chico, lo que ayudará a reducir los índices de inseguridad en sus inmediaciones.
2. Fomentar la ejecución programas de defensa personal que ayuden a elevar el ambiente de seguridad, con la facilitación de insumos necesarios para la autoprotección de los adolescentes, mismos que deben ser encaminados hacia la estabilidad emocional del adolescente, de manera que el aprendizaje adquirido contribuya a su formación intelectual.
3. Se capacite a las autoridades del plantel, personal docente, alumnado y comunidad educativa.
4. Difundir la temática de Defensa Personal a los padres de familia del Colegio Nacional Técnico Llano Chico, en la que se demuestre las ventajas que representa el entrenamiento y los beneficios que se alcanzan en la edad de los adolescentes.
5. Promover la creación del club de defensa personal en el Colegio Nacional Técnico Llano Chico, que ayude a contribuir a la reducción de la inseguridad que aqueja a la comunidad educativa del sector.
6. Los adolescentes capacitados en defensa personal deberán contribuir en la búsqueda de focos de infección de inseguridad que se registren en los alrededores, conformando comisiones, o grupos de trabajo en beneficio de los demás, sin descuidar la importancia de la disciplina y apegados a conservar su integridad física, así como la de los demás.
7. Para la capacitación en defensa personal a los alumnos del Colegio Nacional Técnico Llano Chico, deberán estar presentes y participar de manera directa el personal docente del área de cultura física, de manera que puedan contribuir en la alineación disciplinada de las buenas prácticas deportivas, encaminando sus objetivos a la formación integral de los educandos, incorporando hábitos positivos de trabajo enmarcados en valores aplicables a la vida diaria.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1 TEMA

“La defensa personal y su aplicación en el ámbito educativo de nivel medio, como complemento a la formación integral, que sea el instrumento aplicable para reducir el índice de inseguridad”

“Hemos aprendido el arte de vivir, pero no hemos aprendido el arte de vivir como hermanos” (Gandhi)

5.2 TÍTULO DE LA PROPUESTA

Aplicación de la defensa personal en el ámbito educativo de nivel medio, como complemento a la formación integral.

5.3 OBJETIVOS

5.3.1 Objetivo General

- ✓ Identificar los índices de inseguridad con la aplicación de instrumentos de medición confiables que ayuden a la búsqueda de mecanismos de autoprotección en los adolescentes, al ingreso y salida del Colegio Nacional Técnico Llano Chico.
- ✓ Contribuir con insumos de técnicas de defensa personal para adolescentes, con la aplicación de estrategias metodológicas de enseñanza aprendizaje válidas, que sean el complemento de su formación integral y el aporte de su conocimiento lo cual fomente un clima de seguridad en el Colegio Nacional Técnico Llano Chico.

5.3.2 Objetivos específicos

- ✓ Determinar las prioridades de los alumnos en relación a la inseguridad registrada en el ingreso y salida del establecimiento.
- ✓ Verificar los riesgos que conllevan la aplicación del arte marcial aplicado a la defensa personal en los alumnos del establecimiento.
- ✓ Capacitar en técnicas de defensa personal aplicadas a adolescentes.

- ✓ Diseñar un programa de seguridad con el grupo de deportistas del Colegio Nacional Técnico Llano Chico.
- ✓ Presentar el manual de entrenamiento de defensa personal para adolescentes, que sea aplicado a los alumnos del Colegio Nacional Técnico Llano Chico
- ✓ Evaluar el conocimiento adquirido y su aplicación de acuerdo a los parámetros definidos enmarcados a la disciplina, el autocontrol, y su formación integral como seres humanos.

5.4 POBLACIÓN OBJETO

- ✓ Aplicación de métodos de autodefensa en los alumnos del Colegio Nacional Técnico Llano Chico, como complemento a la formación integral de los educandos de forma disciplinada.
- ✓ Proceso de enseñanza – aprendizaje, desarrollo de habilidades y destrezas en Defensa Personal.

5.5 LOCALIZACIÓN

El “Colegio Nacional Técnico Llano Chico” se encuentra ubicado en la Parroquia de Llano Chico, del Cantón Quito de la Provincia de Pichincha.

5.6 LISTADO DE CONTENIDOS TEMÁTICOS

5.7 ANTECEDENTES

- Documentales de periódicos locales diario Últimas Noticias, El Comercio.
- Recopilación información del Sector del Llano Chico.
- Entrevistas a las Autoridades del Colegio.
- Encuesta a los alumnos del Segundo año de Bachillerato.
- Encuestas a padres de familia del Colegio Nacional Técnico Llano Chico.
- Revisión de documentales de entrenamiento en defensa personal con apéndice de lucha libre de George Bladman.
- Documentales de Actividad Física y Salud.
- Documentales de Anatomía, Biología, Fisiología.
- Documentales del Adolescente y su funcionamiento Orgánico y Fisiológico.
- El Arte marcial y la defensa personal en adolescentes.

- Se debe considerar que de lo propuesto en la investigación en nuestro país no tenemos referencias de asistencia técnica en defensa personal aplicada a los adolescentes de manera exclusiva.

5.8 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

5.8.1 MANUAL DE DEFENSA PERSONAL

5.8.1.1 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

El tema planteado se enmarca un trabajo de inserción a la comunidad realizado en la parroquia de Llano Chico específicamente en el Colegio Nacional Técnico Llano Chico, en el cual las entrevistas realizadas demandan mayor seguridad a los actores sociales del lugar y por intermedio, a las Autoridades seccionales, que ante un problema social que se ha generado desde hace algunos años casi nada han hecho por atender a este sector vulnerable de nuestra sociedad que es la de los preadolescentes y adolescentes de las instituciones educativas de nivel medio.

Por esta razón el tema propuesto: “la defensa personal y su aplicación en el ámbito educativo de nivel medio, como complemento a la formación integral, que sea el instrumento aplicable para reducir el índice de inseguridad en el “colegio Nacional Técnico Llano Chico, durante el período escolar 2010-2011”, propone generar mayor seguridad en cada uno de los individuos participantes, con la aplicación de instrumentos que contribuyan a la búsqueda del bienestar del estudiante, brindándole mayor seguridad y decisión, con el desarrollo de valores como disciplina y respeto en la práctica de la defensa personal, que se convierta en un método de defensa y no de agresividad al prójimo, convirtiendo a los estudiantes en actores activos, que ayuden a combatir la inseguridad del común, con el apoyo de las autoridades del colegio y sus profesores, quienes serán los multiplicadores directos entre sus alumnos, de principios básicos de respeto por la integridad del ser humano.



Lic. Juan Carlos Iza A.

“MANUAL DE DEFENSA PERSONAL PARA ADOLESCENTES”

MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA NEUTRALIZAR AL Oponente

¿Quién es la víctima adolescente

**CÓMO Y CUÁNDO ACTUAR
PRESERVANDO SU INTEGRIDAD**

**QUITO-ECUADOR
2011**

CONTENIDOS

PRÓLOGO.....	80
Interrogantes para la práctica de las artes marciales.....	82
CAPÍTULO I.....	85
Aspectos importantes.....	85
Actividad física.....	85
Beneficios.....	85
Efectos secundarios.....	85
Nutrición.....	85
CAPÍTULO II.....	87
La adolescencia, los cambios y sus aspectos importantes.....	87
La adolescencia.....	87
Cambios psicológicos durante la adolescencia.....	90
CAPÍTULO III.....	92
Introducción a la práctica de las artes marciales.....	92
Artes marciales.....	92
El cuerpo humano y sus puntos vulnerables.....	93
Preparación para la práctica de la defensa personal.....	97
CAPÍTULO IV.....	98
Tipos de caídas más frecuentes.....	98
Formas de Caídas.....	98
Caída adelante.....	98
Caída atrás.....	98
Caídas laterales o de costado.....	99
Caídas hacia el frente.....	99
Posiciones de defensa.....	100
Tipos de bloqueos.....	100
Defensa alta.....	100

Defensa media.....	101
Defensa baja.....	101
Tipos de ataque con puños.....	102
Ataque de puño alto.....	102
Ataque de puño medio.....	102
Ataque de puño bajo.....	103
Tipos de ataque con el pie.....	103
Patada frontal.....	103
Patada de empuje.....	104
Patada lateral.....	104
Patada hacia atrás.....	105
CAPÍTULO V.....	106
La defensa personal y su aplicación.....	106
Defensa ante estrangulamientos.....	106
Defensa ante empujón sobre el pecho.....	110
Defensa ante sujeción de la solapa.....	110
Defensa ante la sujeción de la mano.....	111
Defensa ante presión por la cintura en sentido frontal.....	112
Defensa ante el intento de presión por la cintura en sentido dorsal.....	114
Defensa ante la sujeción de los brazos por delante.....	116
Defensa ante la sujeción de los brazos por detrás.....	118
Defensa ante la sujeción lateral.....	119
Defensa ante la sujeción del cuello de la camisa por detrás.....	120
Defensa contra patadas.....	121
Defensa contra la sujeción del cabello de frente.....	124
Defensa contra la sujeción del cabello por la espalda.....	124
Defensa ante el ataque con golpes de palo.....	125
Defensa ante el ataque con arma blanca.....	128
Defensa ante la agresión a terceras personas con arma blanca.....	131
Defensa ante el ataque con arma de fuego.....	132
Defensa ante el ataque de canes.....	136
CAPÍTULO VI.....	138
El entrenamiento deportivo y el tiempo según los períodos determinados.....	138

Ejercicios importantes para adquirir fuerza, velocidad y flexibilidad en la práctica de la defensa personal.....	139
Consejos importantes para la práctica de la defensa personal.....	142
Bibliografía.....	145
Glosario de términos.....	147

PRÓLOGO

La sociedad de este mundo globalizado querido lector, ha hecho de los adolescentes, consumidores y devoradores de tecnología, hoy más que nunca cuando al esperar en casa a miembros de cada una de las familias, siempre existen interrogantes de ¿Cómo estarán? o si ¿Llegarán a casa sin daños en su integridad? y no queda otra alternativa que encomendarse al altísimo para que vele por su seguridad.

Si no se puede estar junto a los seres queridos en todo momento para protegerlos, lo más adecuado es que se hable con ellos sobre los problemas sociales que agobian a la sociedad, tomando en cuenta que hoy por hoy la delincuencia organizada trata de reclutar personal para sus filas delictivas, poniendo sus ojos en los adolescentes que por el mismo hecho de estar atravesando por una etapa muy difícil de su vida, se les hace difícil distinguir el bien del mal, haciendo que caigan en las garras de estas personas inescrupulosas, pandillas, grupos delictivos, drogadicción y alcoholismo.

La práctica de las Artes Marciales y en definitiva la defensa personal en los adolescentes, ayudará a mejorar sus sentidos, contribuyendo a su formación integral de forma segura, con autocontrol, disciplina, fortaleza, discreción, evitando la reducción de riesgo a gran escala por el hecho de disponer de insumos de conocimiento que les ayudará a decir no y a defenderse cuando el caso lo requiera.

Hay que tomar en cuenta que en los ingresos a los centros educativos, existen infinidad de peligros que pueden arrastrar a los jóvenes a un mundo oscuro del cual será muy difícil recuperarlos, uno de los factores de mayor incidencia para estos peligros es la desinformación o poca información proporcionada por los padres, haciendo que ellos en las afueras de sus instituciones, en conversaciones con sus amigos y a veces con personas extrañas, encuentren soluciones fáciles a los problemas, al ser mal asesorados por quienes ellos creyeron son dueños de la verdad.

Por lo anterior expuesto el presente manual invita a la reflexión, y al estar encaminado a la aplicación en el medio educativo de nivel secundario, propende proporcionar insumos de autoprotección que contribuirán a la seguridad ayudando a que prevalezca la integridad física de los adolescentes y por intermedio a la organización de brigadas de seguridad que en coordinación con las autoridades darán alternativas de solución a los problemas de inseguridad.

INTERROGANTES PARA EMPEZAR CON LA PRÁCTICA DE LAS ARTES MARCIALES.

Para empezar con el entrenamiento de las Artes Marciales y la Defensa Personal es importante responder algunas interrogantes:

1. ¿Qué características son necesarias para que una persona pueda practicar artes marciales?

Todas las personas sin discriminación alguna ya sea: por sexo, edad, condición social, etc., pueden practicar este deporte, siempre y cuando no tengan impedimento por razones de salud, mismas que deben estar certificadas por un médico especialista.

2. ¿Cómo deben empezar?

La práctica deportiva se deberá empezar con moderación, debiendo primeramente adaptar el cuerpo a la actividad que se va a realizar.

3. ¿Puede existir algún problema con la práctica de los deportes de contacto como las artes marciales?

Si el entrenamiento se lo realiza de manera secuencial, progresiva, sistemática y con la debida supervisión, se observará el mejoramiento físico del deportista, no solo en su aspecto físico sino también en su formación integral, ya que al desarrollar valencias físicas con la práctica de las artes marciales, se contribuirá al mejoramiento de la función biológica a cada uno de los sistemas del cuerpo humano.

4. ¿Es importante empezar el entrenamiento en un Gimnasio?

Lo más importante que se debe considerar es que al empezar el aprendizaje, y tomando en cuenta que el estudiante está en un nivel de conocimiento bajo o referencial, se necesitará la supervisión de un profesional, no obstante se lo puede practicar en un espacio apropiado, adaptarse al medio geográfico

(espacios verdes, parques, patios, etc.), así mismo con la ayuda de un buen libro, videos que sean el sustento del auto-aprendizaje.

5. ¿Qué beneficios se obtienen con la práctica de las Artes Marciales?

El cuerpo del deportista va desarrollando valencias físicas, habilidades y destrezas así como: Velocidad, elasticidad, fuerza, potencia, coordinación, precisión, armonía, resistencia, estética. La estética corporal contribuye en general a su formación tomando en cuenta que existirá armonía psicológica.

6. ¿Qué limitantes existen para la práctica de este deporte?

Las limitantes que se pueden considerar tienen relación a problemas de salud, pero no se puede olvidar que la práctica de deportes ayuda a superar un sinnúmero de enfermedades contribuyendo a mejorar los sistemas cardiovascular, respiratorio, metabólico, etc.

7. ¿Qué diferencia existe entre la Defensa Personal y las Artes Marciales?

La defensa personal está encaminada a la búsqueda de conservar la integridad física del individuo, el arte marcial es un deporte que se lo practica ya sea con fines competitivos o de mejoramiento de la calidad de vida en el aspecto físico, pero se debe tomar en cuenta que es importante tener conocimientos de artes marciales para la aplicación de técnicas y métodos de defensa personal, ya que la mayoría de insumos aplicados lo recopilamos de las Artes Marciales cualquiera que sea su campo.

8. ¿Cómo puede la práctica de la Defensa Personal cambiar la actitud en los adolescentes?

Al mantener ocupado el tiempo en la práctica de algún deporte, el adolescente tiende a cambiar de actitud, en diferentes aspectos, debiendo considerarse con mayor énfasis en el Actitudinal ya que en el entrenamiento el adolescente desgasta mucha energía y mantiene su mente ocupada, haciendo que llegue a casa, establecimiento educativo, etc., con una energía renovada.

9. ¿Qué beneficio puede generar en el adolescente la práctica de la Defensa Personal?

El adolescente se sentirá más seguro en su proceder, tanto en la parte deportiva, como en la vida cotidiana, por la constancia del entrenamiento, aprenderá a mantener el autocontrol de manera excepcional, contribuyendo en los aspectos de seguridad de su hogar y convirtiéndose en multiplicador del conocimiento adquirido con los que se encuentran a su alrededor.

10. ¿Cuál es el mayor aporte de la Defensa Personal en el adolescente?

Se tomará en cuenta que la adolescencia es la etapa más crítica del ser humano, por lo que se ponen de manifiesto los aspectos conductual, seguridad, autocontrol, protección, multiplicación y por sobre todo la distinción de lo bueno y lo malo al enfrentarnos a la sociedad.

CAPÍTULO I

ASPECTOS IMPORTANTES.

ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier actividad en la que el cuerpo humano trabaja más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento de realizar la práctica.

BENEFICIOS

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a metabolizar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

EFFECTOS SECUNDARIOS

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para cada persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada, sin tomar en cuenta el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona, se debe considerar que la práctica deportiva no contrae riesgos a la salud, sino que más bien ayuda a mejorarla.

NUTRICIÓN

Consuma una variedad de alimentos y bebidas con alta densidad de nutrientes, dentro de los grupos alimentarios básicos y a la vez, elija alimentos que limiten la ingesta de grasas saturadas, colesterol, azúcares agregados, sal y alcohol.

Para la práctica de deportes es recomendable dietas equilibradas que contengan azúcares, sales minerales, hierro, fósforo, vitaminas, calcio; debemos considerar que las legumbres hortalizas y frutas no deben ser descartadas de su dieta, ya que estas proporcionan nutrientes que al ser disueltos en el organismo generará energía necesaria para la práctica deportiva.

CAPÍTULO II

LA ADOLESCENCIA, CAMBIOS Y ASPECTOS IMPORTANTES.

LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de transición que no tiene límites temporales fijos. Ahora bien, los cambios que ocurren en esta etapa son tan significativos que resulta útil hablar de la adolescencia como un período diferenciado del ciclo vital humano. Este período abarca desde cambios biológicos hasta cambios de conducta y status social, dificultando de esta manera precisar sus límites de manera exacta.⁸

La adolescencia comienza con la pubertad, es decir con una serie de cambios fisiológicos que desembocan en plena maduración de los órganos sexuales, y la capacidad para reproducirse y relacionarse sexualmente.

El intervalo temporal en que transcurre comienza a los 11-12 años y se extiende hasta los 18-20. Sin embargo no podemos equiparar a un niño de 13 con uno de 18 años; por ello hablaremos de “adolescencia temprana” entre los 11-14 años (que coincide con la pubertad), y luego de un segundo periodo de “juventud” o “adolescencia tardía” entre los 15-20 años; su prolongación hasta llegar a la adultez, dependerá de factores sociales, culturales, ambientales, así como de la adaptación personal.⁹

En la adolescencia temprana, el individuo continúa la búsqueda de independencia pero con nuevo vigor y en nuevas áreas. Desea más privilegios y libertades, como también, menos supervisión adulta. Se preocupa principalmente de su "status" con sus pares inmediatos, quiere parecerse a los otros por la sensación de encontrarse fuera de lugar con respecto a ellos.

⁸Hamel y Cols. 1985 *Psicología del desarrollo de la adolescencia* p.5

⁹Márquez L., Phillippi A. 1995 *La adolescencia* p.12

Sus diferencias individuales son más marcadas, pero su calidad de individuo único todavía no es completamente entendida ni aceptada.

El adolescente mayor comparte muchas de las preocupaciones del adolescente temprano, pero además tiene el problema de hacerse un lugar en la sociedad adulta, siente la obligación de encontrar una identidad propia. En resumen se puede afirmar que el joven adolescente se preocupa de quién y qué es, en cambio el adolescente mayor de qué hacer con eso.¹⁰

Los cambios biológicos marcan el inicio de la adolescencia, pero esta no se reduce a ellos, sino que se caracteriza además por significativas transformaciones psicológicas y sociales.

Al comparar las actitudes o el comportamiento del adolescente con el “niño bueno” o el adulto responsable, se puede tener una falsa impresión de retroceso, ya que el adolescente es menos ordenado, menos sociable, menos dócil y menos respetuoso que antes; pero eso no significa que sea menos maduro o menos responsable. Ahora el adolescente necesita obrar por convicciones personales lo que le conduce a replantearse su comportamiento anterior. Ha elegido un campo de juego más difícil que antes y esto produce que se obtengan peores resultados, sin embargo estos resultados no son signos de retroceso sino de crecimiento y de madurez propia de la adolescencia, por tanto sería un error creer que la madurez llega de pronto al final de la adolescencia.

A partir de los 12 años comienza el aprendizaje para saber afrontar la realidad de modo personal. A lo largo de este aprendizaje el adolescente muestra comportamientos inmaduros, pero hay que decir que estos comportamientos son necesarios para el desarrollo de la personalidad.

El adolescente madura en la medida en que se decide a recorrer el camino recién descubierto sin “ataduras”. El progreso es más lento y difícil pero también más efectivo.

¹⁰ Coleman J., 1980 *Psicología de la adolescencia* p.9

La madurez en relación al adolescente no debe considerarse un estado acentuado o el punto final dentro del proceso de su desarrollo, mas bien se convierte en algo relativo que denota el grado en que la persona descubre y es capaz de emplear recursos necesarios y que se hacen accesibles a él en el proceso de crecimiento.¹¹

Acompañado de los comportamientos inmaduros, se dan también desde el inicio de la etapa adolescente, comportamientos que denotan cierta madurez; porque un rasgo de inmadurez solamente queda evidenciado cuando se ha producido algún progreso de algún tipo, referenciando que el adolescente desde su niñez ha adoptado algunos hábitos y valores como la responsabilidad, pero no en un 100%.

La finalización de la adolescencia, generalmente se enmarca, por el logro de las siguientes adquisiciones:

- ❖ Establecimiento de una identidad sexual y posibilidades de mantener relaciones afectivas estables.
- ❖ Capacidad de establecer compromisos profesionales y mantenerse (independencia económica).
- ❖ Adquisición de un sistema de valores personales (moral propia).
- ❖ Relación de reciprocidad con la generación precedente (sobre todo con los padres).

La metamorfosis que se presenta en esta etapa del ser humano es quizá la más grade de su vida, en definitiva son una serie de cambios físicos, psicológicos y hormonales que hacen que el adolescente se sienta inseguro de sí mismo y se vuelve muy inestable temperamentalmente, el mismo hecho de asimilar los

¹¹Horrocks, J., 1984 *Estudio sistematizado con familias y estilos de vida Documento PDF*. p.18

cambios que se están produciendo, aceptarse y asimilar este proceso ya sea de manera temprana o tardía, hacen de éste un ser vulnerable ante los retos que se le presente en la vida.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

Los cambios psicológicos que se producen durante la adolescencia, son producto de todos los factores vistos recientemente; en las próximas líneas se resumirán de una forma clara y práctica de manera que el lector pueda asimilarlas de mejor forma. Algunos de los puntos que van a ser presentados ya fueron explicados anteriormente.

- ❖ **Invencibilidad:** El adolescente explora los límites de su entorno, tanto de su propio físico, como de sus posibilidades. Ello trae como consecuencia el gusto por el riesgo.
- ❖ **Egocentrismo:** El adolescente se siente el centro de atención porque se está descubriendo a sí mismo, y para él no hay nada más importante en ese momento.
- ❖ **Audiencia imaginaria:** El adolescente, nervioso por los cambios que está viviendo, se siente observado constantemente, parece como si todo el mundo estuviera siempre pendiente de él. Es entonces cuando aparece la sensación de vulnerabilidad y el miedo al ridículo.
- ❖ **Iniciación del pensamiento formal:** Durante esta época, el adolescente comienza a hacer teorías y dispone de toda una serie de argumentos y análisis que pueden justificar sus opiniones. Muchas veces, estos argumentos son contradictorios, lo cual no importa mucho al adolescente. Ha descubierto su capacidad de razonar, y la ejercita siempre que puede.
- ❖ **Ampliación del mundo:** El mundo no se acaba en las paredes del domicilio familiar, por lo que comienzan a surgir sus propios intereses.

- ❖ **Apoyo en el grupo:** El adolescente se siente confundido y adquiere confianza con sus iguales. El apoyo que logra en el grupo es importante para seguir creciendo, puesto que les une el compartir actividades.
- ❖ **Redefinición de la imagen corporal,** Relacionada a la pérdida del cuerpo infantil y la consiguiente adquisición del cuerpo adulto.
- ❖ **Culminación del proceso de separación / individualización** y sustitución del vínculo de dependencia simbiótica con los padres de la infancia por relaciones de autonomía plena.
- ❖ **Elaboración de los duelos referentes a la pérdida de la condición infantil:**El duelo por el cuerpo infantil perdido, el duelo por el rol y la identidad infantil (renuncia a la dependencia y aceptación de nuevas responsabilidades) y el duelo por los padres de la infancia (pérdida de la protección que éstos significan).
- ❖ **Elaboración** de una escala de valores o códigos de ética propios.
- ❖ **Búsqueda** de pautas de identificación en el grupo de pares.¹²

¹²Horrocks, J., 1984 *Estudio sistematizado con familias y estilos de vida Documento PDF*. p.18

CAPÍTULO III

EL ARTE MARCIAL Y LOS PUNTOS VULNERABLES DEL CUERPO HUMANO

INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE LAS ARTES MARCIALES

Para la preparación física y el entrenamiento de la Defensa Personal para adolescentes con la finalidad de su aplicación, se ha tomado en cuenta cada uno de los aspectos importantes dada la delicadeza que representa el trato con este sector vulnerable de la sociedad, tomando como precedente los aspectos Psicológico, Social, Nutricional, Anatómico etc., se considerará el trato y el sistema de los entrenamientos efectuados que deben ser de acuerdo a todos estos factores que en un inicio pueden ser negativos, pero a medida que avance en el entrenamiento se verá que el trabajo con los adolescentes va a ser muy productivo debido a que en esa etapa de cambios se genera excesiva incrementación de energía, lo cual si es bien canalizada y por medio de la práctica deportiva que debe ser constante y supervisada por un experto, se conseguirá un alto exponente de técnicas apropiadas que le ayudarán a garantizar su integridad física y más adelante verconvertirse en un gestor de seguridad en su plantel educativo.

ARTES MARCIALES

Las artes marciales denominadas también sistemas de combate, consisten en prácticas y tradiciones codificadas cuyo objetivo es someter o defenderse mediante la técnica. Hay varios estilos y escuelas de artes marciales que habitualmente excluyen el empleo de armas de fuego y otro armamento moderno, haciendo de este deporte un arte.

Esta disciplina tiene sus orígenes en medio oriente, hace muchos siglos se emplearon métodos y técnicas, de defensa y ataque, mismas que con el pasar de los años fueron fortaleciéndose y combinándose de acuerdo a los requerimientos y la necesidad de defenderse de eventuales agresiones, adecuándose también a cada sector social enmarcándose en sus propias costumbres, en su realidad social, su cultura y factores que fueron determinantes para establecer como un arte marcial autóctono de cada región.

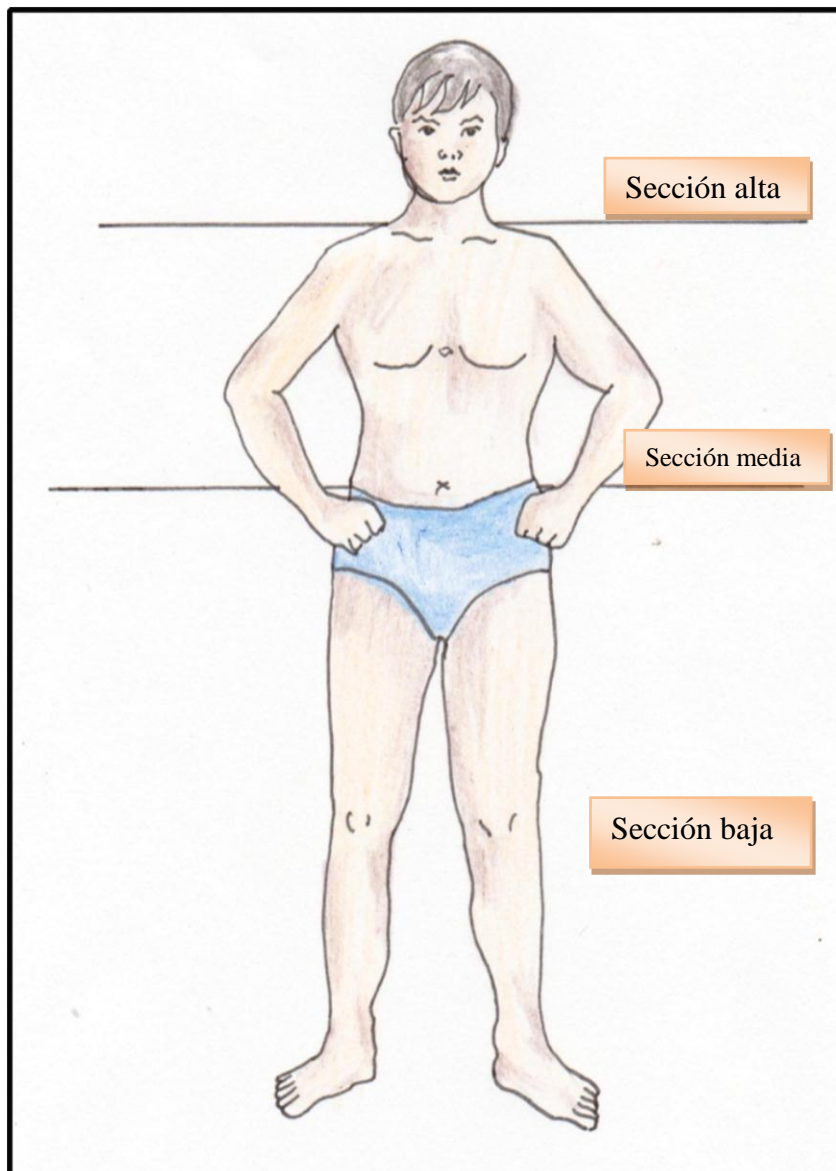
EL CUERPO HUMANO Y LOS PUNTOS VULNERABLES.

A la estructura anatómica del cuerpo humano para la práctica de las artes marciales se la dividirá en tres secciones:

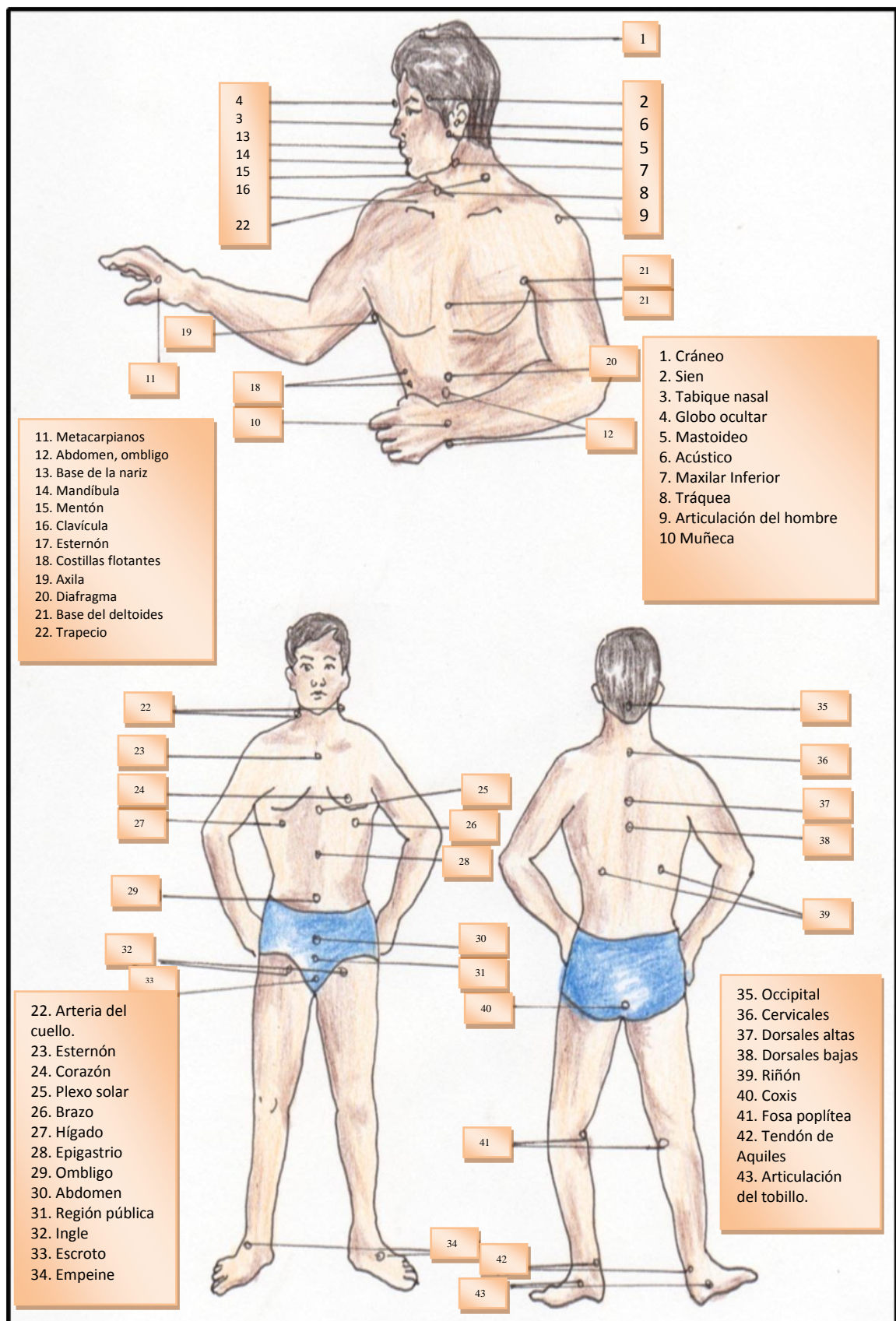
1. **Sección alta.-** Ubicada desde la articulación de las vértebras dorsales con las cervicales hacia el cráneo.

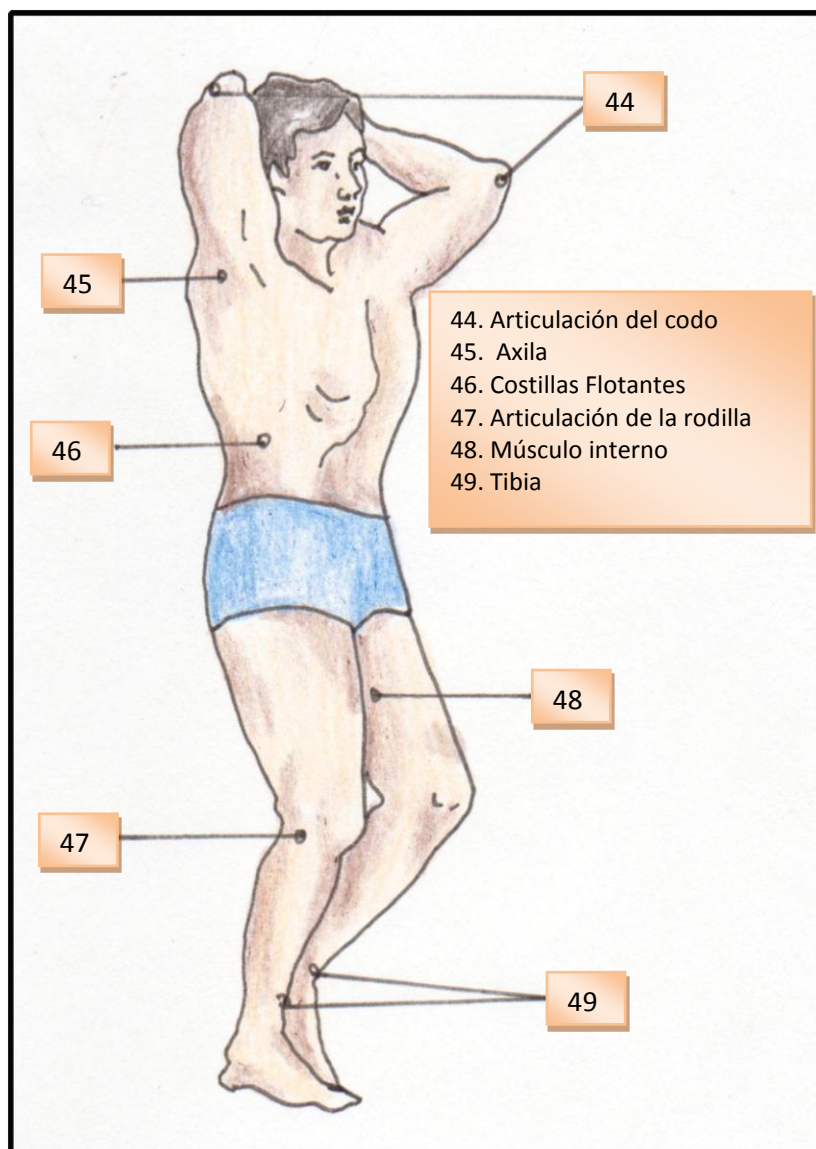
2. **Sección media.-** Ubicada desde la articulación de las vértebras cervicales con las dorsales hacia la articulación de las vértebras dorsales con las vértebras lumbares, a la altura de la cintura (Tórax).

3. **Sección baja.-** Contemplada desde la articulación de las vértebras dorsales con las vértebras lumbares hacia las extremidades inferiores.



Para efecto de entrenamiento y de acuerdo a las normativas vigentes en relación a la preservación de la vida del ser humano, previa la concienciación de los adolescentes que practican la Defensa Personal y los riesgos a los que conlleva el hacer uso excesivo de la fuerza sin las debidas precauciones, se enuncian los más importantes:





En los gráficos determinados, se observa que existen innumerables sectores en la anatomía humana sobre los que se puede ejercer presión en caso de eventuales ataques y que sea estrictamente necesario hacer uso progresivo de la fuerza. Para la práctica de la Defensa Personal se tomará en cuenta que existen partes, como: cavidades, arterias, articulaciones, músculos en los cuales se puede causar un gran daño, debiendo ser encaminado de manera efectiva en los entrenamientos para conseguir el fin que propende la práctica de la defensa personal, que es repeler la agresión causando el menor daño posible al oponente. Ubicados los puntos vulnerables y aspectos importantes que se requieren para la práctica de este deporte, se propone diferentes técnicas que se emplean en la práctica de la defensa personal, así como la correcta aplicación de los insumos que se referencian en adelante.

PREPARACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE LA DEFENSA PERSONAL.

Reglas importantes a tomar en cuenta:

- ✓ **Primera regla.-** En caso de suscitarse una eventual emergencia, mantener la calma.
- ✓ **Segunda regla.-** Observar detalladamente el medio geográfico, el número de agresores, posibles vías de evasión, magnitud del peligro.
- ✓ **Tercera regla.-** Utilizar cuando sea estrictamente necesario y de manera progresiva el uso de la fuerza.
- ✓ **Cuarta regla.-** No arriesgarse más de lo que pueda repeler de manera innecesaria.
- ✓ **Quinta regla.-** Ser prudente con la acción que va a realizar, considerando todos los factores que le favorezcan o que puedan dañarle.

Las reglas básicas serán aplicadas de manera inmediata, ya que el posible agresor no dará tiempo para un análisis que lleve mucho tiempo, no olvide también que si puede evitar y tomar otra dirección que le ayude a salir ileso del apuro, es mejor hacerlo, este aspecto es muy importante, no hay necesidad de arriesgarse de manera innecesaria cuando existen otras salidas.

Ejemplo.- Por el callejón que usted acostumbra retornar a su casa, es interceptado por dos personas de contextura gruesa y estatura superior a la suya, lo primero que hará es mantener la calma, de manera visual verificará rápidamente si tienen algún objeto extraño que pueda dañarle, si ve que existe detrás suyo personas que pueden socorrerle, retrocederá rápidamente y pedirá ayuda a las autoridades competentes, tome en cuenta que puede haber otras personas que pueden ser agredidas.

Al no tener otra alternativa y de ser agredido, utilizará la fuerza a modo de defensa, aplicando golpes fuertes y precisos en cualquiera de los puntos vulnerables de la estructura anatómica de los agresores, eso ayudará a sacar de combate momentáneamente a los agresores y poder pedir ayuda a las autoridades evitando que más personas puedan ser víctimas de actos violentos. Podemos referenciarlos para mejor ilustración en www.yuotube.com/watch?v=H2n8DBCGYno (Puntos Vitales y dolor).

CAPÍTULO IV

TIPOS DE CAÍDAS MÁS FRECUENTES

Formas de caídas.- Existen en las Artes Marciales diversas formas de caídas que ayudarán a conservar la integridad en la aplicación de la Defensa Personal, considere que ante un ataque de un adversario, rodará por el piso cuando sea netamente necesario y lo menos se quiere es dañar su integridad física, esto ayudará de mejor manera a repeler al agresor.

Caída adelante.- La posición correcta de las extremidades superiores e inferiores y de la cabeza determinará el no dañarse al momento de rodar.

Si un adversario empuja desde atrás, Se ubicará las manos hacia adelante y hacia abajo, apoyándolas en el piso, seguido rodará con una ligera inclinación hacia uno de los hombros, para lo cual la cabeza estará apegada al pecho, evitando que sea golpeada al momento de caer, las extremidades inferiores estarán una estirada la otra recogida, pudiendo también estar estiradas las dos piernas pero antes de llegar al piso cuando esté rodando, recójalas para poderse poner en pie de manera inmediata.



Caída hacia atrás.- Al ser empujado de frente por un adversario, automáticamente siéntese hacia atrás ubicando una pierna un poco más atrás de la otra, inmediatamente rueda sobre la espalda que tendrá una forma arqueada, para posterior golpear con fuerza las palmas de las manos al piso, pondrá la cabeza sobre el hombro izquierdo, para seguir rodando por sobre el hombro derecho hasta ponerse de pie.



Caídas laterales o de costado.-Lleve el brazo derecho y la pierna derecha hacia la izquierda lo que hará que caigamos de costado, para ello se apoyará el brazo con la palma de la mano hacia el piso y completamente estirado, así como la pierna derecha, la pierna izquierda quedará flexionada, lo cual al realizar un giro lateral de 90 grados, permitirá nuevamente ponerse en pie. (O viceversa si hace el mismo movimiento con las extremidades superior e inferior izquierdas).



Caídas hacia el frente.- al ser tomado por los pies desde la parte de atrás, estire los brazos hacia adelante, lance los pies hacia atrás, lleve los antebrazos hacia el piso quienes amortiguarán la caída, hará un arco con el cuerpo, rodando desde el pecho hasta las rodillas, sin dejar que la cabeza ni los pies toquen el suelo, para luego estirar los y con la misma rapidez recoger los pies hacia el abdomen para poder incorporarse, al realizar este movimiento estará libre pudiendo también rodar hacia adelante, como en la primera caída hasta ponerse de pie.



Posiciones de defensa

Las posiciones que se pueden adoptar para la defensa personal no están estandarizadas como en la práctica de las Artes Marciales, el boxeo, etc., para esta práctica más bien se utilizará posiciones naturales que ayuden de manera más fácil a: pivotear, avanzar, retroceder, esquivar, atacar, bloquear.



La defensa personal se encamina a abrir la brecha existente entre el agresor y el agredido con la finalidad de neutralizarlo con la aplicación oportuna de llaves, estrangulación o proyecciones.

Las posiciones sugeridas a continuación, ayudan a que pueda situarse de manera adecuada ante un eventual ataque haciendo que de manera oportuna busque el contra ataque de manera eficaz y reduciendo al mínimo el riesgo.

Tipos de bloqueos.- Existen diferentes tipos de bloqueos de los cuales se referencian los más importantes vistos desde el punto de vista del TAE KWON DO.

Defensa alta.- Lleve el brazo con una flexión de 90 grados y el puño cerrado hasta la parte superior de la frente, el otro puño queda cerrado a la altura de la cintura listo para atacar.



Defensa media.- Se puede emplear dos tipos; una interna y otra externa, la interna llevará de afuera hacia dentro el brazo con una flexión de 90 grados en la articulación humero-cúbito-radial, la mano empuñada con la palma hacia dentro, en la externa en cambio llevaremos de adentro hacia afuera el brazo en la misma posición que la anterior, con la diferencia que el puño quedará hacia afuera, el otro puño quedará a la altura de la cintura en los dos casos lista para el ataque.



Defensa baja.- Se ubicarán los brazos uno junto al otro en posiciones opuestas uno hacia abajo y otro hacia arriba, las manos se encuentran empuñadas el puño del brazo que se encuentra hacia arriba se ubica a la altura de la oreja, el codo flexionado a la altura del esternón el otro brazo quedará estirado cruzando por el abdomen, el brazo que se encuentra arriba bajará extendiendo el brazo en el trayecto llevando el puño hasta la parte baja de la pelvis quedando en la parte media con el borde lateral externo del puño hacia afuera el otro puño subirá hasta la altura de la cintura en posición lista para el ataque.



Tipos de ataque con puño.- De la misma forma que para la defensa; para el ataque con puños se utilizarán las tres secciones:

Ataque de puño alto.- Desde la altura de la cintura sale el puño haciendo un giro de rotación interna para quedar los nudillos hacia arriba (Cabeza), el golpe será preciso, rápido y de resorte (ida y vuelta), esto ayudará a que el golpe sea más efectivo, evitando lesiones al momento del impacto.



Ataque de puño medio.- Hará el mismo recorrido que el golpe alto con la diferencia que este se quedará en la región media. (Tórax).



Ataque de puño bajo.- De la misma manera pero con la diferencia que su recorrido será hasta la región baja (abdomen, pelvis).



Ataque con la palma de la mano lateral.- Este tipo de golpe será empleado para ataque al cuello, a las axilas y frontal a la altura de diafragma y la base de la nariz tomando en cuenta que en este lugar existen puntos vulnerables que ayudarán a neutralizar momentáneamente al contrincante. Para este tipo de golpe los dedos de la mano irán completamente juntos y extendidos, evitando lesiones al momento de atacar.



Tipos de ataque con pie.- Se utilizarán algunas patadas básicas con el fin de poder atacar al mismo tiempo que se está defendiendo

Patada frontal.- Ubique la pierna izquierda hacia delante en posición de ataque, posterior el pie derecho sale con un movimiento rápido desde atrás hacia delante realizando un movimiento de flexión en la articulación de la rodilla, para luego al llegar a la altura del pecho extender con fuerza y golpear al oponente con la bola del pie (base de los huesos metatarsianos), y recogiendo de inmediato para

quedar en la posición de inicio, los puños estarán a la altura del rostro y listos para el ataque.



Patada de empuje.- A diferencia de la anterior en esta patada se utilizará la planta del pie para empujar al contrincante, el golpe de cadera será mayor que en las otras patadas siendo igual un golpe elástico.



Patada lateral.- Realice un cuarto de giro con el tronco, eleve rápidamente la pierna derecha en flexión hasta la parte más alta que pueda, luego extienda y golpee con el borde lateral del pie, siempre empujará con fuerza la cadera de manera que el golpe sea más efectivo.



Patada hacia atrás.- Con el pie izquierdo atrás y el derecho delante, realice un breve movimiento de inclinación hacia delante recogiendo simultáneamente la pierna derecha en flexión con golpe de cadera hacia atrás y extendemos el pie derecho conjuntamente dando un golpe elástico con el talón del pie al contrincante, luego recoja de inmediato para regresar a la posición inicial.



CAPÍTULO V

LA DEFENSA PERSONAL Y SU APLICACIÓN

Defensa ante estrangulamientos.- Si es víctimas de estrangulamiento lo primero que debe hacer es mantener la calma para poder determinar cuál será su mejor estrategia de defensa a aplicar (ejm).

Si es sujetado de frente por un adversario con las dos manos sobre el cuello:

1.- Levante con fuerza los brazos extendidos por el medio de los brazos del adversario lo que hará que inmediatamente le suelte, proceda a sujetarle por la cabeza y eleve la rodilla hasta su rostro con fuerza.



2.- Tome con la mano derecha la muñeca de la mano izquierda del adversario por el lado superior dejando el pulgar sobre los metacarpianos, los dedos restantes hacen presión hacia dentro y hacia fuera haciendo que el adversario pierda la fuerza con lo que le habrá doblgado.



3.- Forme un candado con las manos en el dedo menique de cada mano del adversario llévelos en dirección contraria a la dirección de los demás dedos, empuje sin soltar hacia su frente y hacia abajo de manera que utilizando su propia fuerza se desplome en posición de cubito ventral al frente suyo.



4.- Suba el brazo izquierdo por fuera de los brazos del adversario, simultáneamente sujete con la mano derecha la muñeca de su mano izquierda realice un arco invertido con el tórax haciendo un giro de 180 grados sin soltar al contrincante, esto hará que le suelte pudiendo en fracción de segundos dar un golpe con el borde inferior de la palma de la mano a la altura del cuello o la nuca, para dejarlo fuera de combate.



5.- Suba el brazo derecho haciendo una breve rotación hacia su tronco, ingresando su brazo por entre los brazos del adversario, sujete con la mano izquierda la mano derecha empuñada y procedemos a golpear a la altura del diafragma produciéndole una sensación de ahogo al rival.



6.- Sujete con fuerza con las dos manos de la ropa del contrincante a la altura de los hombros halando con fuerza hacia atrás, suba los pies hacia las piernas del adversario haciendo palanca en los muslos, déjese caer impulsándolo por encima suyo, lo que le permitirá que usted se levante de manera inmediata.



Si un adversario trata de estrangularle por la parte posterior haciendo un candado con sus brazos sobre el cuello:

1.- Sujete una de sus manos por la muñeca haciendo presión con los pulgar sobre los metacarpianos, los demás dedos harán presión hacia afuera y hacia atrás haciendo que el contrincante afloje la presión, seguido llevará su cuerpo hacia atrás y hacia un lado haciendo que el adversario pierda el equilibrio hasta doblarlo en el piso.



2.- Utilizando el talón del pie, pise con fuerza en los dedos de los pies del contrincante haciendo, esto hará que de manera inmediata suelte la presión ejercida en nuestro cuello.



3.- Golpee con la cabeza la nariz del adversario de manera sincronizada de un golpe con el talón en la canilla del adversario haciendo que de manera inmediata lo suelte, puede dar un empujón fuerte frontal para dejarlo fuera de combate o golpear con las manos en el abdomen o cuello buscando puntos vulnerables no letales.



Defensa ante empujón sobre el pecho.- Si se encuentra ante una situación de empujón por parte de un adversario puede optar por:

1.- Ubique sus manos sobre las manos del adversario en posición de una X haciendo presión hacia su tórax para posterior realizar una breve inclinación hacia atrás y hacia abajo haciendo que el contrincante llegue con sus rodillas al piso.



2.- Realice un candado con el brazo izquierdo sobre los antebrazos del contrincante, de manera inmediata de un giro de 45 grados hacia el lado izquierdo avanzando un paso hacia adelante lo que hará que el contrincante pierda el equilibrio y se desplome al piso cayendo en posición de cúbito dorsal.



Defensa ante sujeción de la solapa.- Al ser sujetados por la solapa con una mano puede proceder a:

1.- Sujete con una mano por la muñeca del adversario ubicando el pulgar sobre los metacarpianos, lleve hacia fuera y hacia atrás su muñeca doblando de manera inmediata al contrincante.



2.- Puede utilizar las mismas técnicas que utilizó en el estrangulamiento frontal, con una variante hará palanca con su brazo en el codo del adversario, doble y eleve su pierna sobre su brazo para ejercer una mayor presión pudiendo dislocar el brazo de ser necesario.



Defensa ante la sujeción de la mano.- Se optará por:

1.- Lleve la mano que se encuentra sujeta hacia dentro, hacia arriba y hacia afuera, haciendo un giro de 180 grados doblando la mano del adversario y sujetándole por la muñeca, con la otra mano haga palanca en la parte inferior del codo doblegándolo de manera inmediata.



2.- Golpee con los dedos extendidos en los metacarpianos del adversario haciendo que suelte de forma inmediata.



Defensa ante presión por la cintura en sentido frontal.- Si es sujetado a la altura de la cintura de manera frontal por un adversario puede realizar los siguientes movimientos:

1.- Avance un paso hacia delante ubicando el pie detrás del adversario, forme un ángulo de 90 grados el dedo pulgar con relación a los demás dedos de la mano del pie que está delante y golpee en el cuello a la altura de la manzana de Adán, evite hacer mayor daño al adversario, el dolor producido hará que el adversario suelte de forma inmediata, desplomándose en posición de cúbito dorsal, puede también realizar el golpe con la articulación de su brazo a la altura del codo.



2.- De un golpe con el pie en la canilla del adversario y simultáneamente dará un golpe con los puños en los costados a la altura de los músculos dorsales dejándole momentáneamente aturdido, puede también dar un golpe frontal de puño a la altura del diafragma para dejarlo fuera de combate.



Defensa ante el intento de presión por la cintura en sentido dorsal.- Si un adversario ataca sujetándole por la cintura por la parte de atrás puede realizar los siguientes movimientos:

1.- Golpee a la altura de los metacarpianos con las yemas de los dedos de forma repetitiva, sincronizada y fuerte, haciendo que la sujeción aplicada por el adversario sea soltada de manera inmediata.



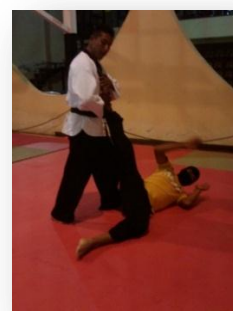
2.- Pise con fuerza a la altura de la articulación de los metatarsianos y falanges con el talón del pie, luego lleve su cabeza hacia atrás con fuerza buscando la nariz del contrincante para dejarlo fuera de combate, puede sujetar por la muñeca de la mano que se encuentra cerrando el candado ubicando el dedo pulgar sobre los metacarpianos los demás dedos hacen presión sobre la muñeca hacia delante y hacia afuera, realice un giro de 180 grados sin soltar al adversario ubique la otra mano con el pulgar sobre los metacarpianos del menique y anular los otros dedos hacia la palma de la mano, luego con las manos juntas haga presión hacia abajo y hacia atrás, pudiendo doblegar con facilidad al oponente.



3.- De un paso hacia atrás con el pie derecho ubicándolo detrás de la pierna izquierda del contrincante al mismo tiempo que hace una rotación de 90 grados a su tronco, con el codo derecho golpee al rostro del adversario haciéndole desplomarse y dejándolo fuera de combate.



4.- Si por la parte de atrás es sujetado y levantados por un adversario, inmediatamente enganche con la pierna derecha a la altura de la rodilla del contrincante lo que hará que el rival le ponga nuevamente en el piso, incline su cuerpo con fuerza estirando los brazos con dirección al pie derecho del contrincante sujetándolo con las manos por el tobillo y levantándolo hacia adelante haciendo que se desplome para posterior formar un candado en su pie lo cual le dejará fuera de combate.



Defensa ante la sujeción de los brazos por delante.

1.- Si es sujetado por un contrincante a la altura de las muñecas o antebrazos, ubique las manos en posición de 90 grados el pulgar con relación a los demás dedos, haga rotación de las manos hacia fuera y sujete en forma de pinza haciendo soltar la presión, acto seguido tome una mano a la altura de la articulación cubito-radial-carpiana con la una mano y con la otra aplique una palanca en la articulación cubito-radial-humeral halando hacia abajo para someter al oponente.



2.- Al ser sujetado de las muñecas o antebrazos, lleve su mano derecha hacia el antebrazo a la altura de la muñeca del contrincante de manera rápida y fuerte lo que hará que la otra mano se suelte, luego lleve su izquierdo por debajo sujetándolo en forma de palanca a la altura del codo, simultáneamente gire su cuerpo 180 grados, flexione la rodilla derecha e incline el cuerpo hacia delante lo que ayudará a proyectar al contrincante si este hace presión puede haber una luxación de hombro.



Defensa ante la sujeción de los brazos por detrás.- La sujeción puede tener muchas variantes siendo una de las más comunes la presión por debajo de las axilas con sujeción en la nuca (llave Nelson) a lo que se utilizará:

1.- Baje los brazos estirados con rapidez y fuerza al mismo tiempo haciendo presión hacia el cuerpo, lo que hará que el adversario suelte fácilmente, con el brazo distal sujete la muñeca del contrincante y con el brazo próximo forme un candado a la altura de la articulación del codo dando simultáneamente un paso hacia el lado ubicándolo detrás del agresor para proceder a derribarlo. Puede también dar un giro invertido en el trayecto de la sujeción y golpear con el codo el maxilar del adversario dejándolo fuera de combate.



2.- De la misma manera puede bajar los brazos pero esta vez se deslizará rápidamente hacia atrás ubicando los brazos detrás de las rodillas del adversario para proceder a levantarlo y dejarlo desplomarse de espaldas.



Defensa ante la sujeción lateral.- Al ser abordados por algún individuo por la parte lateral para posterior ser tomados por el cuello, puede utilizar las siguientes técnicas.

1.- Si es tomado con las dos manos por el cuello, levante el brazo que se encuentra próximo al estrangulamiento ingresando por el medio de los brazos del contrincante y haciendo una rotación hacia atrás flexionamos rápidamente el brazo para sujetarlo, luego sujete las manos arqueamos hacia atrás con lo que podrá romper el brazo si el oponente se resiste.



2.- Primero sujete con la mano izquierda la muñeca derecha del adversario, luego tome con la mano derecha en un movimiento rápido la parte superior del antebrazo deslícese hacia delante ubicando la pierna derecha delante, quedando el brazo del rival debajo de la axila para alar hacia delante con una breve inclinación del cuerpo haciendo que el contrincante se desplome de forma inmediata.



Defensa ante la sujeción del cuello de la camisa por detrás.- Suele suceder cuando camina por la calle o cuando tiene un enfrentamiento con algún individuo por lo que se determinarán algunas técnicas que le ayuden a salir del apuro.

1.- Si es sujetado del cuello de la camisa por detrás, dará un giro rápido por el lado derecho levantando el brazo en forma circular hacia atrás y luego hacia adentro haciendo una semi-flexión del brazo sujetando el brazo del contrincante a la altura de la articulación radio-tibial-humeral, luego de lo cual sujetará su mano con la mano libre para forma un candado haciendo presión hacia atrás doblgando al atacante.



2.- Si como variante, es sujetado por el cuello de la camisa y de la cintura de la ropa, su cuerpo adoptará una posición adecuada ubicando la pierna izquierda hacia delante y en semi-flexión, hará una ligera inclinación del cuerpo hacia adelante dando rápidamente una patada lateral con el pie derecho al adversario haciendo que pierda el equilibrio y suelte la presa.



Defensa contra patadas.- Existen un sin número de movimientos que pueden ayudar a evitar ser agredidos por golpes de pie, aquí se detallan los más importantes y de mayor frecuencia.

1.- Si un atacante intenta dar un golpe de pie frontal a la zona media retroceda un poco dejando una cavidad en el abdomen de forma inmediata y con un movimiento cruzado sujete el tobillo del contrincante elevándolo con una pequeña rotación lateral para que el atacante se desplome de espaldas al piso.



2.- Una variante puede sujetar el tobillo y elevarlo de forma inmediata pudiendo dar un golpe de pie al vientre bajo del adversario y elevar su pie haciendo que se desplome, esta variante ayudará a mantener mayor tiempo al contrincante inmovilizado.



3.- Puede realizar un movimiento rápido con el cuerpo haciendo un cuarto de giro hacia el lado del pie que intenta golpearlo para proceder a sujetarlo por el pie y pantorrilla elevándolo, pondrá el pie detrás del talón del pie de apoyo del atacante de forma rápida haciendo que el adversario pierda el equilibrio.



4.- Si el atacante intenta dar un golpe bajo con la rodilla pivotee hacia atrás rápidamente para inmediatamente contornear con el brazo la rodilla y con la mano libre atacar a sus puntos vulnerables del rostro.



5.- Si es atacado con patada lateral, realizará un movimiento rápido con pivót, hacia el costado de la pierna del atacante rodeando con el brazo la pierna, luego ubique el pie detrás del contrincante para hacerle perder el equilibrio.



Defensa contra la sujeción del cabello de frente.-

1.- Si un atacante sujeta por el frente del cabello ubique las manos sobre la parte dorsal de la mano agresora haga presión hacia abajo y hacia atrás doblando la muñeca lo que llevará a ponerse en posición de rodillas al atacante hasta llegar al piso.



2.- Otra variante si tiene el espacio necesario de un golpe con las yemas de los dedos o nudillos de la mano hecho puño debajo de la axila del contrincante lo que hará que el atacante suelte de forma inmediata.



Defensa contra la sujeción del cabello por la espalda.-

1.- Sujete con las dos manos la muñeca del atacante, realice un giro rápido de 180 grados hacia atrás y hacia afuera izquierda derecha lo que hace que se tuerza la muñeca del adversario para proceder a doblar al atacante.



Defensa ante el ataque con golpes de palo.- Es importante tomar en cuenta que ante un eventual ataque con algún tipo de objeto, debe estar preparado psicológicamente debido al riesgo que conlleva el resistirse a la agresión, sugiriéndose a continuación algunas técnicas para este tipo de ataque:

1.- Al ser atacado con un palo, varilla, tubo, etc., de forma frontal de arriba hacia abajo primero acorte el espacio del atacante con el cuerpo procediendo a bloquear con la mano contraria al del atacante sujetándolo por la muñeca, haga un giro rápido para poder sujetar con la otra mano a la misma altura, rote rápidamente su muñeca y eleve el brazo hacia atrás lo que hará que el adversario vaya hacia el piso.



2.- En el ataque a la cabeza con palo puede también ubicar el brazo similar al del atacante (derecho-derecho) en posición de defensa alta para bloquear el ataque sujetándolo por la muñeca, hace un giro de rotación hacia arriba y hacia adentro con la otra mano hace palanca por debajo del codo y avanza un paso rápidamente haciendo que el contrincante suelte el objeto y quede sometido, pudiendo usted fácilmente tomar el objeto o a su vez hacer presión en la palanca aprovechando la fuerza del oponente.



3.- Si es atacado a la parte media con un palo, lo primero que hará es realizar un movimiento rápido hacia el cuerpo del contrincante con el fin de reducir el espacio, simultáneamente bloquea y sujeta la muñeca del agresor con la mano más próxima a la del atacante con la mano libre dará un golpe de puño a la altura del diafragma (boca del estómago) de manera que el atacante suelte el objeto inclinándose por el dolor provocado, lo que puede ser aprovechado para dar un golpe con la rodilla o pie en el rostro del rival neutralizándolo completamente.



4.- En cualquiera de los casos se puede neutralizar el palo con las manos, considerando que este al momento del contacto no hará el mayor daño por no ser un arma corto-punsante. En el caso de ser atacado con un palo bloquee con las palmas haciendo un breve movimiento con dirección al recorrido del palo de manera que pueda amortiguar el golpe para luego realizar un movimiento de giro de 180 grados por sobre la cabeza sin soltar el palo pudiendo en el trayecto sujetar la muñeca del contrincante luego de lo cual llevará el ante brazo del rival hecho palanca sobre su hombro mismo que quedará en posición de supinación haciéndole palanca para que suelte el objeto y sea doblgado.



Defesan ante el ataque con arma blanca.- A diferencia del anterior ataque, al exponerse ante una agresión con arma corto-punsante existe un mayor riesgo de lesiones graves e irreversibles, razón por la cual se recomienda el empleo de técnicas de neutralización solo en el caso que no exista otra alternativa para la preservación de la integridad física de la víctima.

Hay que tomar en cuenta que en la mayoría de Unidades Educativas al ingreso y salida existen pandillas que esperan al alumnado para sustraer sus pertenencias siendo la de mayor incidencia la utilización de cuchillos, navajas o algún otro material corto-punsante.

Visto el antecedente se recomienda algunas técnicas que pueden ayudar a conservar la integridad.

1.- Si un atacante trata de dar una puñalada de arriba hacia abajo, bloquee con el antebrazo derecho sujetando simultáneamente la muñeca con el brazo izquierdo aplique una palanca en el codo del atacante, luego sujete con las dos manos en la mano del atacante ubicando los pulgares en los metacarpianos y los demás dedos debajo de la muñeca de manera que sea sometido, hasta llevarlo al piso.



2.- Pare el golpe con la mano derecha sujetando rápidamente la muñeca del rival, de un giro rápido ubicando el hombro bajo la axila del agresor, sujete con las dos manos y con fuerza hacia abajo haciendo un movimiento de torsión con las manos y palanca al mismo tiempo con el hombro, esto hará que suelte el arma de forma inmediata.



4.- Al ser atacado con un arma blanca de fuera hacia dentro en la región media, con el brazo contrario al del atacante bloquee con fuerza hacia afuera sincronizando un movimiento rápido de la otra mano con los dedos extendidos en la manzana de Adán, ubicando simultáneamente el pie detrás del pie del agresor para hacer que se desplome de espaldas al piso.



5.- Al ser atacado al vientre bajo con un arma corto-punsante bloquee rápidamente hacia abajo con el brazo contrario al del atacante sujetando de manera simultánea el puño con el pulgar sobre el dorso haga un giro de torsión y ubique la otra mano junto a la primera sobre el dorso de la mano del atacante con los pulgares haciendo presión sobre los metacarpianos, esto hará que el adversario suelte el arma, siga presionando con fuerza los pulgares haciendo un movimiento hacia abajo y hacia atrás de manera que si el adversario intenta resistirse con su propia fuerza puede romper su muñeca.



6.-Si es agredido con un hacha considerando que el arma tiene un alcance más largo así como también tienen una ventaja para poder impedir la agresión puede considerar el acortar la distancia de forma rápida inclinándose hacia abajo, con el hombro daremos un golpe en forma de lanza a la altura de las costillas del agresor haciendo que suelte de forma inmediata el arma y se desplome bruscamente al piso, puede sujetar de la mano del agresor con la una mano y con la otra sujetar a la altura de la articulación de la rodilla y proyectarlo hacia el piso por encima de su cuerpo.



7.- Si un adversario se encuentra de frente a una distancia prudencial sujetando un arma blanca, puede alcanzarlo con un golpe de pie (patada circular lateral) en la parte interna de la muñeca lo que hará que automáticamente suelte el arma dándole el tiempo necesario para retirarse del lugar sin exponer su integridad física de manera innecesaria.



Defensa ante la agresión a terceras personas con arma blanca.- Es evidente que se han dado agresiones a la vista de las demás personas, es muy cierto que no se debe exponer la integridad, pero también se debe considerar que la persona que está siendo víctima de agresión puede ser lesionada gravemente por lo que se recomienda en caso de ser estrictamente necesario aplicar estas técnicas.

1.- Si ve que una persona trata de agredir con un arma corto-punzante de arriba hacia abajo cuidadosamente aproxímese al individuo por la parte de atrás sujetándole con fuerza su muñeca hacia atrás y hacia abajo al mismo tiempo que con el borde externo del pie golpeará en la cavidad de la rodilla doblándolo, luego de lo cual sin soltar la muñeca rodeará con su brazo el cuello del agresor apretándolo con fuerza hasta llevarle a tocar el piso, hay que tomar en cuenta que al hacer presión sobre el cuello el atacante se desvanecerá debiendo considerarse que es producto de la asfixia causada.



2.- Una variante; deslícese sigilosamente atrás del agresor y sujete con fuerza de la ropa del cuello sincronizadamente y de forma inmediata pasará el brazo derecho por medio de las piernas del atacante y sujetará de la ropa o cinturón levantándolo de inmediato con fuerza, la mano que sujeta la ropa del cuello realizará un movimiento hacia delante lo que hará que el contrincante se desplome pesadamente de frente al piso.



Defensa ante el ataque con arma de fuego.- Siempre tome muy en cuenta que la defensa personal está encaminada a la preservación de la integridad física del ser humano, razón por la cual debe aplicar las diferentes técnicas fundamentando la postura al uso progresivo de la fuerza, tomando en cuenta el respeto que se merecen cada uno de los entes sociales, en calidad de seres humanos.

No obstante se considerará la gran importancia que tiene la aplicación de técnicas de defensa personal aplicadas a la práctica con armas de fuego considerándose que en caso de que no aplique de manera adecuada las técnicas aprendidas puede ser de gran riesgo para su vida o la de terceras personas.

Ante un ataque evidente con armas de fuego (revolveré, pistola) o cualquier otro tipo de armas cortas, debe hacer un análisis rápido de la situación, para lo que deberá ver: vías de evacuación, cantidad de agresores, posibles cómplices y otros factores que son determinantes y que pueden ayudar a conservar su integridad y la vida misma.

El sentido común, el poder de razonamiento y la responsabilidad que ha adquirido el adolescente harán que tome la decisión correcta ante una agresión con arma de fuego.

El adolescente por naturaleza se encuentra en la etapa que se cree un súper héroe e intocable en alguno de los casos hará pensar que es un joven demasiado seguro de sí mismo, los cambios hormonales, psicológicos, físicos, entre otros hacen que exista una sobre carga de energía haciendo que este exceso requiera ser encaminado de manera adecuada para que pueda actuar con fuerza y firmeza utilizando sus conocimientos con responsabilidad y seguridad real.

Haciendo énfasis en que las armas de fuego son instrumentos muy peligrosos, se exponen técnicas que pueden ayudar a doblegar al agresor en caso de emergencia considerando que no exista otra posibilidad.

1.- Si es atacado con un arma de fuego de frente a la altura del pecho ordenándole levantar las manos al menor descuido del agresor baje con fuerza el brazo izquierdo golpeando sobre el antebrazo del agresor de manera que si se produce un disparo el proyectil pase por debajo de la axila sin causarle daño, simultáneamente sujete su muñeca o el cañón, con la otra apóyese sobre su muñeca con fuerza haciendo un tercio de giro hacia la izquierda con el hombro derecho para quedarse con el arma del agresor.

Puede también golpear fuertemente con los dedos extendidos o con el puño en el cuello del agresor a la altura de la manzana de Adán con la mano libre al momento del bloqueo.



2.- Si es atacado por la espalda con arma de fuego siendo ordenado que levante los brazos en ningún caso levantará completamente sino que más bien dejará sus brazos en semi-flexión de manera que queden a la altura de los hombros formando un ángulo de 90 grados con los antebrazos, discretamente calculará el alcance de sus brazos a los del atacante, evitando en todo momento que el agresor se ponga nervioso fingirá obedecer todas las órdenes y al menor descuido girará con fuerza por el lado del brazo contrario al del agresor de manera que el movimiento rápido haga que su cuerpo salga de la línea de fuego, agarrará inmediatamente de la muñeca del agresor haciendo rotar y torciendo al mismo tiempo (puede agarrar de la mano y el cañón del arma haciendo el mismo movimiento), con la mano más próxima y con la otra procederá a golpear en la base del arma la cual será soltada de forma inmediata apoderándose de la situación y doblegándolo.



3.- Si una tercera persona es atacada con un arma de fuego y ve que no existe otra alternativa, primeramente observará que el agresor no esté acompañado lo cual podría ser aún más peligroso al momento de poner en práctica la defensa personal, luego de lo cual procederá a acercarse por la espalda de manera sigilosa y sincronizada con la mano similar a la del atacante desviará el arma de abajo hacia arriba sujetándolo por la muñeca, con la mano libre sujetará a la altura del cuello (ropa), con el pie derecho golpeará la parte posterior de la articulación de la rodilla, derribando al agresor y siendo más fácil desarmarlo, ahí puede optar por la ayuda del agredido.



Defensa ante el ataque de canes.- El exceso de adrenalina que genera en la edad de la adolescencia al mínimo sentimiento de ansiedad, miedo, felicidad, etc.,

hace que el adolescente actúe de forma errada cuando se le aproxima un can (perro), por lo que se exponen algunos consejos que ayudarán de alguna forma a defenderse ante la agresión de estas mascotas que pueden causar graves daños de no ser controlados.

No olvide que los canes perciben la adrenalina y específicamente perciben el miedo de las personas a lo cual ellos atacan en sentido de defensa del territorio.

1.- Si es atacado por un can lo primero que hará es tranquilizarse y evitar la respiración agitada o contener la respiración, segundo dará un grito energético que hará que el can frene su ataque, si ya le ha agredido y le tiene sujetado por el antebrazo, con la mano libre dará un golpe rápido de retorno y con fuerza con el borde inferior sobre el hocico del perro lo que hará que le suelte de inmediato.



2.- Si un can se lanza derribándolo y colocándole sus patas superiores sobre el pecho, aplicará con las piernas una tijera sobre la zona lumbar del can apretando con fuerza, siendo que esta zona no está protegida más que con músculos puede producirse una hemorragia interna producto de la presión quedando inmovilizado el perro.



3.- Si un can ataca parándose sobre su pecho, dará un fuerte golpe con las palmas de la mano con el borde lateral inferior en el cuello del perro provocándole una sensación de ahogo lo que hará que el perro retroceda y se retire o de ser el golpe muy fuerte quede fuera de combate.



CAPÍTULO VI

El entrenamiento deportivo y el tiempo según los períodos determinados.

Existen un sin número de ejercicios que se pueden realizar para la adquisición de fuerza y potencia que se requieren en la práctica de la defensa personal para lo cual se citan algunos ejemplos, sin olvidar el calentamiento que debe realizarse siempre al inicio de entrenamiento y sin descuidar las destrezas que ayudarán a desarrollar la flexibilidad y elasticidad.

Para el entrenamiento de las artes marciales, en este caso para la Defensa Personal y en definitiva para la práctica de cualquier deporte o actividad física se debe tomar en cuenta el la importancia del calentamiento.

A la Cultura Física (educación física, deportes y recreación), para efecto de entrenamiento la subdividiremos en tres partes:

- 1. Parte inicial.-** Consiste en el calentamiento, que son ejercicios de lubricación de todas las articulaciones del cuerpo siendo el tiempo ideal 15 minutos y por eventualidades no menor a 10 minutos. Debe considerar que todos los ejercicios que realice en el calentamiento serán de lubricación, comenzando por movimientos de cabeza para la lubricación de las articulaciones de las vértebras cervicales, luego con movimientos del tren superior pudiendo ser balanceos, rotación, etc., seguido con movimientos del tronco, luego con movimientos del tren inferior, de manera que todas las articulaciones entren a funcionar de manera adecuada y no existan lesiones en el entrenamiento. También puede hacer un trote suave en diferentes direcciones, con movimientos rítmicos, para progresivamente ir subiendo el nivel y ritmo de los ejercicios aplicados.
- 2. Parte principal.-** Será la esencia de la actividad que se va a practicar consistiendo esta de 30 a 45 minutos. En esta parte distribuirá el tiempo disponible de acuerdo a las destrezas que va a desarrollar en ese día, la complejidad de las destrezas, etc., aquí se empleará una metodología adecuada para que el receptor asimile el conocimiento de manera clara.

- 3. Parte final o de vuelta a la calma.-** Son ejercicios de estiramiento, flexibilidad y respiración que se realizan para que el organismo y estructura anatómica regrese a su estado normal, con un tiempo no mayor de 15 minutos y no menor a 10 minutos de ser el caso. Se puede también en esta parte realizar ejercicios que ayuden a fortalecer el abdomen (flexiones abdominales).

No olvide que el realizar actividad física a diario es un factor muy importante que ayuda a mantener los sentidos activos, debiendo este ser de 30 minutos como mínimo, lo ideal una hora diaria.

Para el entrenamiento de deportes de competencia como mínimo trabajará dos horas al día siendo lo recomendable y adecuado trabajar 4 horas al día distribuidas dos en la mañana y dos en la tarde, en este caso al enmarcarse en la práctica de la defensa personal para adolescentes el trabajo ideal será de 2 horas por sesión de entrenamiento.

Para que el entrenamiento sea entretenido se buscará que las prácticas diarias no se conviertan en monótonas sino más bien diferentes cada día, siendo que de eso dependerá que se capte la atención de los estudiantes.

Para el desarrollo de las destrezas y habilidades determinadas en la práctica de la defensa personal se dividirá al cuerpo en tres secciones:

- 1. Tren superior.-** Está determinado desde la altura superior del esternón, componen los brazos, antebrazos, manos cuello y cabeza.
- 2. Tronco.-** Está ubicado desde la parte superior del esternón hasta la altura de la cintura, compuesto por la caja torácica.
- 3. Tren inferior.-** Se la ubicará desde la cintura, la articulación de las vértebras lumbares y sacras, compuesta por las piernas rodillas, gemelos, pies.

Ejercicios importantes para adquirir fuerza, velocidad y flexibilidad en la práctica de la defensa personal.

Se optará por cualquier tipo de ejercicios siempre y cuando se encuentren bien realizados, estos ayudarán a mejorar los aspectos físicos del alumno y no dañar su anatomía, pudiendo ser:

Fuerza.-Es la capacidad del ser humano desarrollada con la finalidad de mover o levantar cualquier tipo de objeto, ya sea de un peso menor o superior a la de su propio peso, esto dependerá del nivel de entrenamiento que tenga el deportista.

1. Flexo-extensión de brazos en barra. (desarrolla músculos dorsales)
2. Flexo extensión de brazos en el piso (posición de cubito ventral o pecho) (desarrolla pectorales).
3. Flexo-extensión de brazos con mancuerna (desarrolla bíceps).
4. Flexo-extensión de brazos con polea (al frente semi-extendidos y semi-flexión desarrolla tríceps y a los hombros desarrolla trapecios).
5. Fondos en paralelas (desarrolla deltoides y tríceps), de acuerdo a la posición del cuerpo.
6. Sentadillas, (desarrolla Cuádriceps, y fortalece flexores y extensores de las piernas).
7. Estiramientos de los pies hacia arriba y hacia abajo (fortalece las pantorrillas).
8. Levantar peso hacia atrás y con flexión (fortalece bíceps crural y glúteos)
9. Flexo-extensión de brazos con apoyo de dedos (fortalece flexores y extensores de la muñeca así como la articulación cúbito-radio-carpiana).

Velocidad.-Corresponde a la capacidad de reacción para movilizarse de un lugar a otro, en el menor tiempo posible, el desarrollo de esta valencia física dependerá del entrenamiento deportivo.

Es importante el desarrollo de la velocidad en vista que si no puede moverse rápido ante un eventual ataque la fuerza adquirida no servirá de mucho. Por esta razón aquí se determinan algunos ejercicios que ayuden a desarrollar la velocidad.

Antes de empezar el entrenamiento se tomarán los tiempos en cada una de las habilidades para luego aplicarles en el desarrollo de las destrezas.

1. Piques de velocidad.
2. Repetición de destrezas o ejercicios.
3. Repetición de los diferentes ejercicios con fuerza explosiva.
4. Subir escaleras y bajar.
5. Realizar el calentamiento y ejercicios de habilidad en forma de circuito.
6. Realizar ejercicios pre destreza con peso, esto ayuda al momento que estamos sin peso a realizar las destrezas con mayor velocidad.

Flexibilidad.-Es la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares, de acuerdo a la necesidad de la destreza que se esté ejecutando.

La flexibilidad es muy importante en la práctica de las artes marciales, siendo una rama la defensa personal se debe tener en cuenta que existen algunas acciones a tomar al defenderse de eventuales agresiones por lo que se sugieren algunos ejercicios.

1. Flexiones laterales con las piernas separadas (tijeras).
2. Flexión del tronco hacia abajo con las piernas separadas y extendidas.
3. Flexión del tronco hacia abajo (también se realiza lateral) con las piernas juntas y en extensión.
4. Separación de piernas en posición de Split haciendo insistencia hacia abajo.
5. Posición de Japonés sentado y hacemos insistencia hasta llegar la cabeza a la rodillas.

Son algunos de los ejercicios que se pueden realizar tomando en cuenta que quien guíe a los adolescentes en la práctica de este deporte serán docentes de preferencia en la especialidad de Cultura Física y/o quienes tengan alguna afinidad al deporte y puedan hacer las demostraciones respectivas haciendo referencia al presente manual.

Todos los ejercicios que se realicen con carga de peso ayudarán a mejorar la fuerza, tomando en cuenta que al desarrollarse la masa muscular corporal se adquiere mayor fuerza. Para este fin se optará por ejercicios con máquinas multifuerzas en un Gimnasio, de no disponer los medios se reemplazará por utensilios caseros que puedan proporcionar el mismo efecto (resultado) o similar.

CONSEJOS IMPORTANTES PARA LA PRÁCTICA DE LA DEFENSA PERSONAL.

Haciendo referencia a los cambios físicos, biológicos, psicológicos, hormonales, fisiológicos entre otros que sufre el ser humano en el transcurso de su vida, se tomará en cuenta que la adolescencia es la etapa más crítica y la más difícil del ser humano, ya que implican aspectos importantes en los que los adolescentes se sienten que no encajan.

Se hace necesario que los encargados de la educación de los jóvenes (padres de familia, maestros, amigos, sociedad en general), hagan un paréntesis para analizar la importancia de ocupar su tiempo de manera positiva inculcando la adquisición de hábitos encaminados a la ejecución de actividades artísticas, deportivas y recreativas, que ayuden a canalizar el exceso de energía aculado en los jóvenes.

Uno de los mejores argumentos para conseguir que el adolescente adquiriera hábitos enmarcados a la buena salud y al buen vivir, es la práctica de deportes en cualquiera de sus ramas considerando que el adolescente mejorará su aspecto físico y su sistema nervioso central trabajará de mejor manera, haciendo énfasis al crecimiento excesivo de sus extremidades que son el determinante para que la mayoría de adolescentes no se acepten y se encierren en su subconsciente con el temor a ser rechazados, por esta razón la importancia de inculcar en el adolescente las bondades del ejercicio físico considerando que en definitiva el ejercicio ayuda mejora la estética corporal.

Los insumos entregados en la práctica de la defensa personal a más de ser una alternativa para encaminar la energía acumulada por el adolescente contribuye a mantener su integridad física en momentos que se requiere del uso progresivo de la fuerza así también cuando la integridad de otras personas se encuentren en peligro evidente.

Se hace énfasis en los adolescentes, considerando que en la actualidad muchos de los problemas sociales hacen su arraigo en esta etapa de vida del ser humano, tomando como antecedente la facilidad de convencimiento y la imposibilidad de decir no así como el hecho de la complejidad de poder diferenciar de manera analítica el bien del mal.

Aquí de manera puntual, algunos consejos que ayudarán a mejorar en el entrenamiento de las artes marciales en especial en la práctica de la defensa personal:

1.- Evite las agresiones (peleas); el portador de conocimientos de artes marciales o defensa personal se considera como un arma humana por la facilidad con la que puede doblegar a sus oponentes, cuando sea sumamente necesario y si se ve inmerso en una pelea debe reflexionar antes de luchar posterior actuará con decisión.

2.- Al momento que es atacado, siempre contraiga sus músculos y controle la respiración esto le ayudará a proteger su cuerpo de las agresiones.

3.- Siempre bloqueará y atacará al mismo tiempo sin permitirle al rival que se apodere de la situación.

4.- Para realizar cualquier tipo de destreza de defensa personal tomará en cuenta el desplazamiento, nunca realice ninguna destreza de forma estática ya que de eso dependerá en gran parte la ejecución correcta de la técnica aplicada.

5.- Al atacar de manera simultánea a que se defiende, conseguirá que el rival pierda su concentración en atacar y trate también de defenderse permitiéndole su ataque con mayor fuerza.

6.- La mayoría de agresores al atacar tratan de demostrar fortaleza, si sienten la fortaleza o energía del agredido sabrán que es mejor retirarse.

7.- Solo emplee la fuerza cuando sea estrictamente necesario si puede retirarse del lugar sin necesidad de ser dañado o dañar hágalo es mejor para todos, y con eso se evitarán problemas mayores.

8.- Por último y el más importante, el que evite pelear no quiere decir que es un cobarde, eso quiere decir que llegó a la madurez y perfeccionamiento del conocimiento en el arte marcial y en este caso en la defensa personal.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Variable.- Se refiere a la capacidad que tienen los objetos y las cosas de modificar su estado actual, es decir, de variar y asumir valores diferentes

Metodología.- Es el conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar una gama de objetivos que rigen en una investigación científica

Fundamento.- Es el principio o conocimiento sobre el que se apoya y se desarrolla una cosa.

Legítima defensa.- O defensa propia es, en Derecho penal, una causa que justifica la realización de una conducta sancionada penalmente, eximiendo de responsabilidad a su autor, y que en caso de no cumplirse todos sus requisitos, permite reducir la pena aplicable a este último

Seguridad.- Referencia a la ausencia de riesgo o también a la confianza en algo o alguien.

Inseguridad.- Es la falta o poca presencia de seguridad.

Adolescencia.- Es un período en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad.

Sectores vulnerables.- Son los grupos sociales que tienen mayor riesgo de victimización.

Actividad física.- Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía.

Entrenamiento.- Es la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.

Cargas de entrenamiento.- Se utilizan en el entrenamiento para aumentar la masa muscular, en definitiva es la sobre carga de peso al cuerpo.

Rendimiento deportivo.- Es el nivel de capacidad de ejecutar las diferentes habilidades y destrezas en el entrenamiento.

Técnicas de entrenamiento.- Se refieren a las formas de entrenamiento que se utilizan para alcanzar un nivel determinado para el rendimiento deportivo.

Defensa personal.- Es la utilización de métodos, técnicas y estrategias que ayuden a garantizar la integridad física.

BIBLIOGRAFÍA

1. CONSTITUCIÓN del Ecuador 2008
2. J. Casassus UNESCO
3. MÁRQUEZ L. Phillippi A. 1995
4. HAMEL y Cols. 1985 Psicología del desarrollo de la adolescencia p.5
5. MÁRQUEZ L. Phillippi.A. 1995 La Adolescencia p.12
6. COLEMAN J. 1980 Psicología de la Adolescencia p.9
7. HORROCKS, J., 1984 Estudio sistematizado con familias y estilos de vida Documento PDF.p.18-46
8. GLEDMAN,George, Defensa personal tercera edición Editorial Sintesis Barcelona 1961
9. MÉNDEZ Urresta, Jacinto y Dr. MÉNDEZ, Edgar Marcelo Guía de auto-aprendizaje para el dominio básico de los conocimientos de técnicas ofensivas y defensivas m&m 2007.
- 10.MÁRQUEZ L., PHILLIPPI A. 1995
- 11.HAMEL y Cols. 1985 Psicología del desarrollo de la adolescencia p.5
- 12.MÁRQUEZ L., PHILLIPPI A. La adolescencia p.12 1995
- 13.HORROCKS, J., 1984 Estudio sistematizado con familias y estilos de vida Documento PDF. p.18.
- 14.DEVÍS Devís, J. y PEIRÓ Velert C. Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados. INDE. Barcelona, España. 1992.
- 15.BUCK, Carol. la creación de la salud. Promoción de la salud: una antología, Washington DC, OPS. 1996.
- 16.MAIMONE, Giuseppe, 1992: Anatomía artística, Edizioni Scientifiche Italiane.
- 17.TEXAS Children's Hospital Crecimiento y desarrollo de los adolescentes 2002.

18. INSTITUTO del Corazón de Texas, Factores de riesgo cardiovascular para niños y adolescentes 2007.
19. BARALDI, Ana Cyntia Paulin, DAUD, Zaira Prado, ALMEIDA, Ana María de, et al. Gravidéz la adolescencia 2008.
20. http://html.rincondelvago.com/biologia-humana_1.html
21. www.monografias.com › Psicología
22. es.wikipedia.org/wiki/Neurofisiología_clínica
23. www.defensaoriental.com/
24. www.youtube.com/watch?v=gAOhs325N6I
25. es.wikipedia.org/wiki/Defensa_personal
26. MAESTRO, Senna kung fu CHUY LUNG CHUAN, en 1990.

ANEXOS

Encuesta virtual de muestreo aplicada a la comunidad.

1. LA DEFENSA PERSONAL EN LA EDUCACIÓN DE NIVEL MEDIO

En la última década se evidencia la inseguridad en la salida de los establecimientos educativos, más aún podemos evidenciar en los establecimientos de nivel medio, por esta razón mi propuesta para determinar la necesidad de la creación de un programa de Defensa Personal, en las instituciones educativas, que ayude a reducir los índices de inseguridad en los adolescentes que son un sector vulnerable de la sociedad.

*1. En la Institución que estudian sus hijos, amigos, familiares, cree usted que el nivel de inseguridad es?

☐ Alto

☐ Bajo

☐ Medio

2. A que hora cree que es la de mayor inseguridad?

☐ Al ingreso

☐ A la salida

3. En los establecimientos que tienen las tres jornadas de trabajo, a su criterio; en que jornada cree que tenemos el mayor índice de inseguridad?

☐ Matutino

☐ Vespertino

☐ Nocturno

4. Los estudiantes de Nivel medio ¿cree que necesitan tener conocimiento de Defensa Personal?

☐ Si

☐ No

☐ No tengo claro

5. Al enseñar defensa personal, se necesita disciplinar al estudiante ¿a su criterio el aprender técnicas de defensa pueden influir en su conducta?

☐ Si

☐ No

☐ No estoy seguro (a)

6. Le gustaría que su hijo, amigo, familiar, pudan defenderse de cualquier tipo de agresión para evitar ser reclutado por pandilleros?

☐ Si

☐ No

☐ Talvés

7. Si su hijo, amigo, familiar, conforma un grupo de defensa personal en su institución, que haría usted?

☐ Le apoyaría

☐ No le apoyaría

☐ Estoy indeciso

*8. Cual es su nivel de aceptación a que en el colegio de su Hijo, amigo, familiar, se practiquen técnicas de defensa personal?

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Insatisfactorio	N/C
Aspecto actitudinal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aspecto personal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aspecto Psicológico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Factor ocupacional del tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Necesidad de autoprotección	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. La participación de las Autoridades, Docentes, Consejo estudiantil, alumnos y la comunidad educativa debe ser?

	Siempre	Ocacionalmente	De acuerdo a la situación	Nunca
Activa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proactiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Independiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Diseño del Autor

Herramienta tecnológica: SurveyMonkey

ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL DOCENTE DEL COLEGIO NACIONAL
“TÉCNICO LLANO CHICO”

Las preguntas formuladas en la presente están orientadas a recabar la información necesaria para el inicio de la práctica de la Defensa personal, por esta razón se pide a los señores Rector y Personal Docente llenar la encuesta de manera seria y apegados a la ética profesional. La información que usted proporcione será manejada de manera confidencial.

Objetivo.- Determinar el índice de inseguridad que aqueja a los adolescentes de “Colegio Nacional Técnico Llano Chico”, encaminando a la determinación del grado de madurez con la que asumen sus responsabilidades como entes sociales dentro y fuera de la institución.

1.- De acuerdo a su apreciación, como considera usted conocer a los alumnos del colegio Nacional Llano en el ámbito conductual y procedimental.

a.- Bien ☐ b) Regular ☐ c) Nada ☐

2.- ¿En el desarrollo de sus actividades a notado conductas poco comunes en sus alumnos?

a) Si ☐ b) No ☐ c) Especifique.....
.....
.....

3.- ¿Cree que los adolescentes del colegio están inmersos en problemas de pandillas o drogadicción?

a) Si ☐ b) No ☐ c) Especifique.....
.....
.....

4.- ¿Existen alumnos de la Institución que tiene tendencia agresiva?

a) Si ☐ b) No ☐ c) Especifique.....
.....

5.- ¿Se han registrado altercados como (peleas callejeras, robos, situaciones de intimidación a los alumnos y/o profesores del plantel?

a) Si ☐ b) No ☐ c) Especifique.....
.....

6.- ¿Cree usted que la defensa personal puede ser es un aporte a la formación integral del alumno por ser una práctica deportiva que ayuda a desgastar la sobre recarga de energía propia de la adolescencia?

a) Si ☐ b) No ☐ c) Especifique.....
.....

7.- ¿Cree usted que la Práctica de la Defensa Personal puede contribuir en la seguridad del alumnado y a la formación de su personalidad considerando que al adquirir destrezas de autodefensa será un sector menos vulnerable?

a) Si ☐ b) No ☐ c) Especifique.....
.....

8.- Al determinar que existe inseguridad por el sector en el cual se encuentra ubicado el Colegio, que hora considera son las de mayor riesgo para los alumnos.

a) Ingreso ☐ b) Salida ☐ c) Ninguna ☐

9.- Determine de forma concreta su postura sobre la defensa personal en los alumnos del Colegio nacional Llano Chico como aporte a la educación integral.

.....
.....

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ALUMNOS DE LOS SEGUNDOS AÑOS DE
BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL “TÉCNICO LLANO CHICO”**

Las preguntas formuladas en la presente, estimado alumno están orientadas a recabar la información necesaria para el inicio de la práctica de la Defensa personal, por esta razón se pide al alumno (adolescente), contestar de manera seria y razonada. La información que usted proporcione será manejada de manera confidencial.

Objetivo.- Determinar el índice de inseguridad que aqueja a los adolescentes de Colegio Nacional Técnico Llano Chico, para con la facilitación de insumos adecuados por medio de la práctica de la defensa personal, se canalice la recarga de energía del adolescente dándole un ambiente de autoconfianza y seguridad, con miras a que el personal capacitado se convierta en multiplicador de conocimientos dentro de la institución.

1.- Que tipos sucesos de inseguridad se han registrado cerca en su establecimiento marque con una X:

Ord.	Factor de Inseguridad	Si	No
1	Peleas callejeras		
2	Presencia de pandillas		
3	Asaltos en las afueras del colegio		
4	Intimidación por personas mayores		
5	Agresiones por parte de los compañeros de años superiores		
6	Agresiones por parte de servidores de transporte		
7	Acoso(interno-externo) a las alumnas de la institución		

2.- A que hora considera el mayor riesgo de inseguridad:

a) Ingreso a clases ☐ b) Salida de clases ☐ c) A toda hora ☐

3.- Categorice de acuerdo a su criterio y marque con una X.

ACTIVIDAD	CATEGORIZACIÓN		
	ALTO	MEDIO	BAJO
1.- Su interés por aprender técnicas de defensa personal.			
2.- La práctica de defensa personal le ayudará a fortalecer su cuerpo.			
3.- Su apreciación de seguridad al aprender defensa personal será.			
4.- Se canalizará su sobre carga de energía, propia de la edad al practicar este deporte de forma.			
5.- Si intenta ser agredido por un extraño lo aprendido le servirá en un rango.			
6.- Si puede ayudar a otra persona que esté siendo víctima de algún acto de inseguridad su actuación será.			
7.- Que grado de importancia le daría a usted a la práctica de la defensa personal.			

4.- Marque con una **X** según su criterio

<div>CATEGORIZACIÓN</div> <div>ACTIVIDAD</div>	SI	NO	No tengo claro
1.- Por el simple hecho de tener conocimientos de defensa personal, ¿agrediría a otra persona?			
2.- ¿Al adquirir habilidades y destrezas de defensa personal, ayuda a multiplicar el conocimiento en la institución?			
3.- ¿Potencializará sus conocimientos en beneficio de su seguridad integral y de la de los demás?			
4.- Si tiene un riesgo de agresión del cual puede salir ileso tomando la alternativa de retirarse, ¿lo haría sin importar su ego machista o feminista?			
5.- El entrenamiento del arte marcial ayuda a desgastar energía negativa, dejándolo con energía positiva solamente ¿al encontrarse con un estado de ánimo agresivo, desahogará su ira con la primera persona que se le cruce?			

5.- Cual cree usted que debe ser la actitud de una persona que posee conocimientos de defensa personal Explique de forma concreta.

.....

.....

.....

**ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DE LOS ALUMNOS DE
QUINTO CURSO DEL COLEGIO NACIONAL “TÉCNICO LLANO CHICO”**

Las preguntas formuladas en la presente, estimado Padre de Familia están orientadas a recabar la información necesaria para el inicio de la práctica de la Defensa personal, por esta razón se pide conteste de manera seria, considerando que la inseguridad es problema de todos los entes sociales. La información que usted proporcione será manejada de manera confidencial.

En la última década se evidencia el aumento de inseguridad al ingreso y salida del alumnado de los establecimientos educativos, por esta razón la propuesta de brindar insumos de defensa personal que ayuden a mantener un clima de seguridad en los adolescentes que son un sector vulnerable de la sociedad.

1.- Marque con una X según crea conveniente.

CATEGORIZACIÓN ACTIVIDAD	SI	NO	No tengo claro
1.- Al sentir el aumento del auge delincencial, ¿ha tomado alguna medida de seguridad con sus hijos?			
2.- Su hijo es un adolescente híper activo ¿le gustaría que canalice su sobre carga de energía con actividades positivos?			
3.- La defensa personal aparte de ser una actividad deportiva le ayudan a adquirir insumos de autodefensa ¿permitiría a su hijo que practique artes marciales?			
4.- En el colegio se van a desarrollar actividades de defensa personal para adolescentes ¿está de acuerdo en que su hijo participe?			
5.- ¿Está de acuerdo con que su hijo aprenda defensa personal como medida de autoprotección?			

BIOGRAFÍA

Mi nombre es Juan Carlos Iza Arias, tengo 37 años de edad, nacido en la ciudad de Quito el 07 de septiembre de 1975, mi lugar de residencia, parroquia de Cotacollao sector El Condado Bajo, barrio San José de Cangahua, mi madre lleva por nombre Teresa Arias y mi padre llevaba por nombre Paulino Iza, quien falleció a los 67 años de edad, crecí en un hogar lleno de amor, con los cuidados necesarios para poder crecer física y emocionalmente, actualmente casado con la señora Lic. Nelly Jaramillo, desde el año 2005, mis hijos Mishell, Jean Pierre, Cristopher y Lizbeth. Que actualmente se encuentran estudiando cursando la educación básica.

A los seis años de edad inicio mis estudios primarios en la escuela Luis G. Tufiño, continuando, curso el 1ero y 2do años de ciclo básico en el Colegio Nacional Pomasqui, 3er año Colegio Nacional Andrés Bello, para culminar el bachillerato en el Colegio de Artes Plásticas de Quito, anexo a la Facultad de Artes de la Universidad Central del Ecuador, graduándome de bachiller en artes Plásticas en la Especialidad de Pintura, alternado mis estudios secundarios con la práctica deportiva en Tea Kwon Do, en el año de 1998. Ingreso a la Universidad Central del Ecuador a la Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación, Escuela de Educación Física, donde curso mis estudios superiores, en el año 2002 obtengo el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación de enseñanza media en la especialidad de Cultura Física.

En el año 2004 ingreso a la Policía Nacional del Ecuador, dentro de mi trayectoria como servidor policial, en el año 2006 por un convenio con la ODNUE y la Policía Nacional realizo un Diplomado Postgrado en Formación de Formadores en el Ámbito de la Prevención de Drogas ofertado por la Universidad Estatal Federico Villarreal de Lima, en el año 2009 retomo mi formación académica ingresando a la Universidad Central del Ecuador, Facultad de Ingeniería a realizar una Maestría en Docencia Universitaria misma que finalizo en el año 2010.

Alternando mi preparación, empiezo a trabajar como instructor de Dibujo y Pintura, dando talleres para la fundación Children International, profesor de Dibujo y Pintura en el Instituto de Arte Moderno Ecuatoriano-Argentino, Instructor de Te Kwon Do en el Gimnasio Ev América, Sub Inspector y profesor de Cultura Física del Colegio Nacional Técnico Llano Chico, desde el período 1999 hasta el 2001, profesor de Cultura Física e Inspector de Curso en la Unidad Educativa USA-ACADEMY año 2001, profesor de cultura física 2000-2001 en el colegio Nacional Gran Bretaña, Asesor Pedagógico del Centro Regional de Adiestramiento Canino de la Policía Nacional desde el año 2010-2013, Asesor Pedagógico de la DINAPEN desde el año 2011-2013.